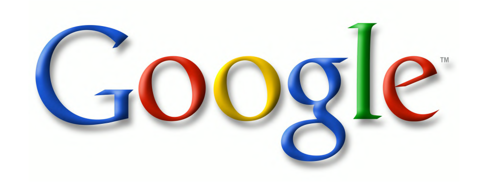





SIGILLUM ACADEMIAE HARVARDIANAE IN NOV·ANG·
CHRISTO ET ECCLESIAE
VE RI TAS


SIGILLUM ACADEMIAE HARVARDIANAE IN NOV·ANG·
CHRISTO ET ECCLESIAE
VE RI TAS



CATÉCHISME
HYGIÉNIQUE,

OU

ART DE CONSERVER LA SANTÉ

ET DE PRÉVENIR LES MALADIES,

Ouvrage mis à la portée de tout le monde, et particulièrement DE LA CLASSE OUVRIÈRE DES VILLES ET DES CAMPAGNES à laquelle il est destiné,

PAR A. GUILLAUME,
Docteur en médecine, auteur de la PHYSIOLOGIE DES SENSATIONS et Membre de plusieurs Académies.

DOLE,
DE L'IMPRIMERIE DE L.-A. PILLOT.

1850.


HARVARD
ET
VE
RI
TAS
CHRISTO
ECCLESIAE
SIGILLUM ACADEMIAE HARVARDIANAE IN NOV·ANG·

CATÉCHISME

HYGIÉNIQUE,

OU

ART DE CONSERVER LA SANTÉ

ET DE PRÉVENIR LES MALADIES,

Ouvrage mis à la portée de tout le monde, et particulièrement DE LA CLASSE OUVRIÈRE DES VILLES ET DES CAMPAGNES à laquelle il est destiné,

PAR A. GUILLAUME,
Docteur en médecine, auteur de la PHYSIOLOGIE DES SENSATIONS et Membre de plusieurs Académies.

DOLE,
DE L'IMPRIMERIE DE L.-A. PILLOT.

1850.


SIGILLUM ACADEMIAE HARVARDIANAE IN NOV·ANG·
CHRISTO ET ECCLESIAE
VE RI TAS

CATÉCHISME

HYGIÉNIQUE,

OU

ART DE CONSERVER LA SANTÉ

ET DE PRÉVENIR LES MALADIES,

Ouvrage mis à la portée de tout le monde, et particulièrement DE LA CLASSE OUVRIÈRE DES VILLES ET DES CAMPAGNES à laquelle il est destiné,

PAR A. GUILLAUME,

Docteur en médecine, auteur de la PHYSIOLOGIE DES SENSATIONS et Membre de plusieurs Académies.

DOLE,

DE L'IMPRIMERIE DE L.-A. PILLOT.

1850.

Tout exemplaire non revêtu de la signature de l'Auteur sera réputé contrefait, et tout contrefacteur et débitant de contrefaçons seront poursuivis selon toute la rigueur des lois.

DOLE, IMP. DE PILLOT.

CATÉCHISME
HYGIÉNIQUE,
OU
ART DE CONSERVER LA SANTÉ
ET DE PRÉVENIR LES MALADIES,

Ouvrage mis à la portée de tout le monde, et particulièrement de la classe ouvrière des villes et des campagnes à laquelle il est destiné,

PAR A. GUILLAUME,
Docteur en médecine, auteur de la PHYSIOLOGIE DES SENSATIONS et Membre de plusieurs Académies.

> La santé et le temps sont la seule richesse de l'ouvrier.
>
> La santé est le premier des biens, sans lequel la vie n'est qu'une longue souffrance.
>
> Il est plus aisé de prévenir les maladies que de les guérir.

DOLE,
DE L'IMPRIMERIE DE L.-A. PILLOT.

1850.

PRÉFACE.

Lorsqu'on voit paraître chaque jour une foule d'écrits traitant des questions relatives au bien-être de la société, et particulièrement de la classe pauvre et laborieuse des villes et des compagnes, n'est-il pas surprenant qu'on n'ait pas songé jusqu'à ce jour à lui apprendre les moyens les plus simples de *conserver sa santé et de prévenir les maladies* qui peuvent l'atteindre? Seule richesse du pauvre, unique compensation aux privations et aux fatigues qu'il éprouve, la santé est aussi l'élément essentiel des jouissances physiques et morales que procure la fortune. D'où vient donc que la plupart des hommes vivent dans une ignorance absolue des moyens

qui peuvent leur faire acquérir et conserver un bien aussi précieux? D'où vient surtout leur indifférence pour des connaissances auxquelles est intimement lié le bonheur de leur existence mortelle? On enseigne tout dans les écoles, tout, excepté ce qui doit contribuer le plus directement à assurer une vie longue et exempte d'infirmités et de souffrances. Je demanderai s'il ne serait pas plus avantageux aux hommes de leur apprendre à éviter de cruelles maladies, que de leur enseigner une foule de connaissance qui ne leur sont d'aucune utilité dans la pratique de la vie.

Les principes d'*hygiène privée* sont donc un nouvel ordre de connaissances qu'il importe d'introduire dans l'enseignement, et j'aime à me persuader qu'un Gouvernement éclairé et désireux du bien public, s'empressera de prendre l'initiative d'une mesure des plus utiles à toutes les classes de la société, et surtout à la classe ouvrière.

Lorqu'on voit la manière de vivre de la plupart des hommes et le peu de soins qu'ils prennent de leur santé, on ne doit point s'étonner des maladies nombreuses qui les affligent, et de la mort prématurée du plus grand nombre d'entre eux.

En publiant cet abrégé d'hygiène, mis à la portée de toutes les intelligences par la simplicité du langage et des préceptes qu'il renferme, j'ai l'intime conviction d'avoir fait une œuvre utile aux personnes qui ignorent entièrement les moyens propres à conserver leur santé et à prévenir les maladies, Comme il serait déplacé de leur parler science, j'ai retranché toutes les questions d'histoire naturelle, d'anatomie, de physiologie, de physique, de chimie et de médecine, qui sont indispensables lorsqu'on veut avoir une connaissance raisonnné de l'hygiène, mais qui ne sont pas absolument nécessaires à l'application pratique de ses préceptes. Je n'ai donc pas cru devoir adopter une division complète

et scientifique des matériaux de l'art de conserver la santé, attendu que cette division comprendrait beaucoup de questions au-dessus de l'instruction présumée du plus grand nombre des lecteurs auxquels cet essai est destiné. La même raison m'a également engagé à me servir du langage vulgaire compris par les personnes les moins instruites, et à éviter, autant que possible, les termes consacrés par la science; car nous ne devons pas nous dissimuler que c'est une science et un langage hors de la portée des personnes peu instruites, qui les rebuttent et les éloignent de l'étude des choses qui les intéressent au plus haut degré. La forme par demande et par réponse m'a paru devoir être adoptée, comme étant la plus simple et la plus propre à graver les idées dans la mémoire des personnes incapables de les analyser lorsqu'elles sont exposées dans un style suivi.

L'hygiène, qui s'occupe de la nature entiere, car tous les objets physiques et moraux

ont une influence marquée sur l'homme, offre une vaste matière capable de remplir plusieurs gros volumes. La grande difficulté de ce petit recueil était de résumer en quelques pages tout ce que cette science offre d'utile sous le rapport de son application à nos besoins journaliers, et d'en faire un livre à la portée de tout le monde, tant par la nature des questions qui y sont traitées, que par la simplicité du langage et le bas prix qui rènde son acquisition possible à la classe ouvrière.

Les personnes compétentes en matière d'hygiène pourront voir que dans la plupart des questions, et notamment dans celles où j'ai traité de l'air et des aliments qui ont une si grande influence sur la santé, je suis entré dans des détails que l'on ne trouve dans aucune des hygiènes publiées jusqu'à ce jour.

Enfin, pour aider la recherche des objets qui sont traités dans l'ouvrage, j'ai cru devoir ajouter à la fin du volume, en faveur

des personnes peu habituées à feuilleter des livres, une table contenant, suivant l'ordre alphabétique, 1° tous les termes de science que je n'ai pu me dispenser d'employer, et dont je donne la définition en mots vulgaires; 2° les noms de chaque chose que l'on désire chercher dans le livre. Ainsi, par exemple, veut-on savoir ce que je dis de l'abricot, de l'artichaut, des bains, des bonbons, de la courge, etc., il suffit de consulter dans la table les léttres A, B ou C, qui, commencent le mot cherché, et l'on voit au bout de ce mot la page où je parle de l'objet que l'on désire connaître.

CATÉCHISME

HYGIÉNIQUE,

OU

ART DE CONSERVER LA SANTÉ.

CHAPITRE PREMIER.

DÉFINITION. — OBJET. — BUT. — MATIÈRE DE L'HYGIÈNE.

D. Qu'entend-on par hygiène?

R. On entend par hygiène l'art de conserver la santé, et de prévenir par là un grand nombre de maladies.

D. Quels sont l'objet, le but et la matière de l'hygiène?

R. L'hygiène a pour objet la connaissance des choses utiles et des choses nuisibles à l'homme; son but est la conservation de la santé, et sa matière se compose de l'ensemble des choses qui peuvent exercer une influence avantageuse ou dangereuse sur la vie.

D. Quelles sont les choses qui peuvent

avoir une influence avantageuse ou nuisible sur la vie de l'homme?

R. Ces choses sont très-nombreuses et très-variées; mais nous ne devons nous occuper que des principales, que de celles qui ont une influence presque constante sur nous: tels que la nourriture, l'air, la lumière, le chaud, le froid, les vêtements, l'habitation, le repos et l'exercice du corps et de l'esprit, la veille, le sommeil, les passions, etc.

D. Comment divise-t-on l'hygiène?

R. L'hygiène est distinguée 1° en *hygiène publique*, qui traite des choses qui exercent leur influence sur un grand nombre de personnes, sur un établissement, une ville, et même une contrée; 2° en *hygiène privée*, dont la matière se compose de tous les objets qui ont une action toute spéciale sur chaque personne en particulier. C'est de cette dernière seule dont je vais exposer les principes d'une utilité pratique.

CHAPITRE II.

DE LA NOURRITURE.

ARTICLE PREMIER.

De la nature et de la quantité des aliments qu'il convient de prendre.

D. Quelle est l'influence de la nourriture sur la santé ?

R. On ne doit jamais oublier que la nature et la quantité des aliments exercent une influence des plus importantes sur la santé, et que beaucoup de maladies ont leur cause dans une trop bonne ou trop mauvaise nourriture, ainsi que dans sa trop grande ou trop faible quantité.

D. La quantité et la nature des aliments doivent-elles être les mêmes pour toutes les personnes ?

R. Non : le tempérament, la profession, l'âge, l'état de santé ou de maladie, exigent de grandes différences sous ce rapport,

D. Quelles sont les personnes auxquelles convient une forte nourriture?

R. Toutes celles qui sont robustes, surtout si elles se livrent à des travaux où le corps fatigue beaucoup; tels sont les cultivateurs et tous les ouvriers et artisans, principalement ceux qui travaillent en plein air. L'expérience prouve, en effet, qu'une nourriture trop légère est nuisible aux hommes forts, qu'elle finit par les affaiblir. Il en est de même à l'égard des enfants qui demandent à être nourris avec les aliments les plus lourds qu'ils peuvent digérer; rien n'est plus contraire à leur santé que de leur donner habituellement une nourriture trop délicate, trop succulente, et souvent échauffante.

D. Quelles sont, au contraire, les personnes qui doivent user d'une nourriture douce, légère et substancielle?

R. Celles qui sont d'un tempérament très délicat, les convalescents, les vieillards qui ne peuvent digérer, sans être incommodés, des aliments plus lourds; enfin, tous les individus qui, pour cause d'infirmités ou de profession, ne peuvent prendre l'exercice nécessaire à leur santé.

D. Quelle quantité d'aliments convient-il de prendre pour se bien porter?

R. Pour les personnes en bonne santé, le

besoin de manger doit leur indiquer la quantité d'aliments qu'elles doivent prendre ; cependant elles doivent faire attention que lorsqu'elles prennent des aliments qui excitent l'appétit, elles en mangent souvent une plus grande quantité qu'il ne conviendrait de le faire; car, règle générale, il vaut mieux quitter la table avec un peu d'appétit que de se trop charger l'estomac. Ce conseil s'adresse particulièrement à ceux qui ont beaucoup d'appétit et dont l'estomac n'est pas très fort.

D. N'y a-t-il pas des personnes auxquelles il serait cependant moins nuisible de manger un peu trop, que d'avoir une nourriture insuffisante ?

R. La santé exige qu'on évite tous les excès, le trop comme le trop peu en toutes choses ; cependant pour les enfants dont l'accroissement exige de continuelles réparations, ainsi que pour les personnes qui se livrent, en plein air surtout, à des travaux et à des exercices violents qui épuisent promptement les forces, il y aurait moins d'inconvénients de prendre une nourriture un peu trop abondante, que de ne pas assez manger ; car une alimentation insuffisante, surtout si elle est de mauvaise qualité, appauvrit le sang et fait contracter facilement, à ceux dont le corps fatigue, des fièvres de diverse nature,

D. Quand convient-il de se nourrir avec des aliments tirés des plantes?

R. Ces aliments conviennent, en général, lorsqu'on est échauffé par une nourriture trop succulente ; et toutes les fois qu'on est tourmenté par le sang, la bile, c'est-à-dire qu'on a besoin d'être saigné ou purgé.

D. Quels sont les aliments les plus nourrissants, et quels sont leurs effets sur le corps?

R. La chair des animaux forme la nourriture la plus riche et la plus fortifiante; aussi convient-elle toutes les fois qu'on a besoin de réparer les forces plutôt que de les diminuer; mais si on en fait un usage trop exclusif et trop abondant, elle augmente considérablement la quantité du sang, de la bile et de toutes les humeurs, rend le corps et l'esprit lourds, et dispose à une foule de maladies.

D. Quelle est, en général, le meilleur régime à suivre sous le rapport de la nature des aliments dont on fait usage?

R. Il convient généralement à la santé que la nourriture ne consiste pas entièrement en viandes ou en substances végétales, mais qu'elle soit variée autant que possible. Cependant il est des personnes qui se portent mieux de manger plus de viande que de

légumes, et d'autres chez lesquelles le contraire a lieu ; c'est l'expérience de notre tempérament qui doit nous guider en cette circonstance.

D. La bonne et la mauvaise nourriture n'ont-elles pas une grande influence sur le moral de l'homme?

R. Il est reconnu qu'en soutenant et en augmentant les forces physiques, une bonne nourriture donne de l'énergie aux passions, au caractère, à l'intelligence, et rend ainsi l'homme beaucoup plus propre à supporter toutes les fatigues du corps et de l'esprit, et à exécuter les projets qui demandent du courage et de la persévérance ; au contraire, une alimentation peu substantielle ou insuffisante, en même temps qu'elle détruit les forces du corps, rend l'homme lâche, timide, affaiblit l'impétuosité de ses désirs, la force de sa volonté, ôte à son imagination sa vivacité et sa fraîcheur, et le rend incapable de cette attention puissante et persévérante qui est le grand secret du génie. C'est ainsi que la misère, qui entraîne de grandes privations, dégrade l'homme au physique et au moral, et excite chez lui les bas instincts qui sont le mobile des actions honteuses et souvent même criminelles, par lesquelles il tâche de se procurer les choses nécessaires

aux besoins matériels qui le font souffrir.

D. N'est-il pas dangereux de faire usage d'aliments gâtés ?

R. Oui, on risque de contracter des maladies plus ou moins graves lorsqu'on fait usage de fruits, de légumes, de viandes et de boissons gâtées. C'est ainsi que les grains gardés trop longtemps ou qui ont été lavés, surtout le blé, sont sujets à fermenter et à subir une altération qui les rend très nuisibles à la santé. C'est principalement la viande des animaux malades, surtout de ceux atteints de maladies épidémiques qui règnent sur le bétail, qu'il est dangereux de manger ; des affections excessivement graves, si elles ne sont pas mortelles, peuvent être la suite de cette imprudence. La police ne saurait donc exercer une trop active surveillance sur les boucheries, pour empêcher qu'on y vende de pareilles viandes. Ne serait-il pas même à désirer qu'il ne fût permis de livrer à la consommation que la viande d'animaux dont la bonne santé aurait été attestée par un vétérinaire expert?

D. Quels sont les accidents qu'occasionnent le plus ordinairement les aliments et les boissons de mauvaise qualité, ou pris en trop grande quantité?

R. Ce sont l'indigestion et l'ivresse.

D. Dites quelles sont les différentes espèces d'indigestions?

R. L'indigestion n'a de suites fâcheuses qu'autant qu'elle est occasionnée par une surabondance d'aliments ou de boissons très indigestes. On doit distinguer deux espèces d'indigestions : celles de la première espèce sont produites par des aliments gras, compactes et de nature échauffante; tels que les viandes lourdes, la pâtisserie, le gâteau, le pain frais, etc., ainsi que les vins chauds et irritants et les liqueurs fortes pris en excès. Les indigestions de la seconde espèce sont occasionnées par les aliments et les boissons de nature froide et relâchante ou venteuse, tels que les légumes, les fruits acides ou sucrés, crus ou mûrs; ou bien l'eau et le lait frais, la limonade, la bière, ou toute autre boisson rafraîchissante.

D. Que doit-on faire quand on éprouve l'une ou l'autre de ces indigestions?

R. On combat la première espèce d'indigestion, lorsqu'elle est légère, au moyen 1° de linges chauds appliqués sur l'estomac; 2° de l'eau sucrée à la température ordinaire, ou, mieux encore, tiède, parce qu'alors elle aide mieux la digestion; 3° de l'infusion légère de thé, qui remplace avantageusement l'eau sucrée. Les indigestions de

ARTICLE II.

Du pain.

D. Quelles sont les différentes espèces de pain dont on fait usage?

R. On fait usage en France des pains de froment, de seigle, d'orge, d'avoine, de sarrazin et de maïs ou blé de turquie.

D. Ces différentes espèces de pain sont-elles également bonnes à la santé?

R. Tous ces pains, quand ils sont bien confectionnés et avec des farines de bonne qualité, peuvent former une nourriture saine pour les personnes qui y sont habituées et qui les digèrent bien; cependant, tous, à l'exception de celui de froment, sont lourds et peu nourrissants; aussi ne fait-on usage actuellement, dans la plus grande partie de la France, que du pain de froment, qui est un des meilleurs aliments pour l'homme. Les malades, les convalescents et tous ceux qui ont l'estomac faible ou souffrant, ne doivent jamais manger de pain d'orge, de seigle, d'avoine ou de sarrazin, ni de celui que l'on prépare avec des gaudes et un peu de lait, et que dans les campagnes on appelle *millasse*, *flammus*, etc.

D, Le blé et le seigle ne sont-ils pas su-

jets, chacun, à une maladie qui peut donner à leur farine des qualités très dangereuses?

R. Le froment est sujet au *charbon*, à la *carie*, maladie dans laquelle sa farine se convertit en poussière noire, qui est un poison, et que l'on reconnaît à son odeur désagréable. Le grain du seigle est susceptible de prendre la forme d'un ergot de coq; c'est pour ce motif qu'on l'appelle alors *seigle ergoté*, *blé cornu* ou *clou*. Dans ce cas, sa farine s'est changée en une poussière noire comme du charbon, et qui agit sur le corps de l'homme comme un véritable poison; aussi lorsque le pain contient une certaine quantité de farine de seigle ergoté ou de blé carié, donne-t-il lieu à tous les accidents d'un empoisonnement, c'est-à-dire à des douleurs de tête, à des coliques, au dévoiement, et même à des convulsions. Lorsque le seigle ergoté entre en petite quantité dans le pain, il ne donne pas lieu à ces accidents, mais son usage un peu prolongé a pour effet tout particulier de produire la gangrène sèche des membres.

D. N'y a-t-il pas d'autres causes qui peuvent donner au pain des qualités malfaisantes?

R. Oui: dans le commerce on fait souvent entrer dans la farine de froment des substances nuisibles à la santé, soit en vue

d'augmenter leur poids au moyen du plâtre, de la craie, des farines de fèves, de vesces, de haricots, de blé de turquie; soit dans le but de faire mieux lever la pâte, de la rendre plus blanche ou de favoriser la cuisson du pain. C'est ainsi qu'on y introduit du sel de tartre, du blanc de fard, de l'alun et jusqu'à de la ceruse.

D. Peut-on reconnaître si le pain ou la farine contiennent de ces substances nuisibles?

R. Au moyen de la chimie on peut reconnaître toutes les substances qui exercent une si fâcheuse influence sur la santé de l'homme; mais comme je me suis proposé de proscrire, autant que possible, la science de ce petit livre, je manquerais à mon but si j'exposais ici les procédés employés pour arriver à cette découverte. Le moyen le plus sûr d'éviter le danger des falsifications dont le pain des boulangers et les farines de commerce sont quelquefois l'objet, est de faire son pain soi-même avec du blé qu'on a fait moudre.

D. N'est-il pas dangereux de manger le pain trop frais, et surtout chaud, lorsqu'il sort du four?

R. Le pain chaud ou trop frais, mangé en certaine quantité, peut donner lieu à des

indigestions très graves, lors même qu'on a bon estomac. Quant aux personnes qui ont l'estomac faible ou malade, elles doivent, à plus forte raison, s'abstenir d'une nourriture aussi lourde.

D. Quelle précaution faut-il prendre lorsque par hasard on est obligé de se nourrir avec du pain lourd, auquel on n'est point habitué?

R. Il faut avoir soin, dans le principe, de n'en manger qu'en petite quantité, et de supporter plutôt la faim que de s'en charger l'estomac; en augmentant peu-à-peu cette quantité, on finit par s'habituer à une nourriture d'abord indigeste. On peut aussi faire griller ce pain, de manière à lui enlever son eau; on le rend ainsi beaucoup plus facile à digérer.

ARTICLE III.

Des soupes ou potages, des bouillies, du café au lait et du chocolat.

D. La soupe est-elle un bon aliment?

R. La soupe est, en général, un excellent aliment, surtout pour les enfants dont le tempérament exige une nourriture humide plutôt que sèche; en second lieu, pour les personnes qui se livrent à des travaux ou

exercices qui échauffent beaucoup : tels sont les cultivateurs et tous les ouvriers ou artisans qui éprouvent de grandes fatigues.

D. Quels sont les avantages de cette nourriture ?

R. La soupe est nourrissante, rafraîchit le sang, calme et adoucit les intestins, contribue à la liberté du ventre, et est généralement très facile à digérer, en sorte qu'on peut en manger une grande quantité sans inconvénient ; c'est ce qui en fait un aliment précieux pour l'ouvrier, qui a besoin d'avoir l'estomac bien rempli lorsqu'il se livre à un travail fatigant.

D. Quelles sont les personnes auxquelles la soupe convient particulièrement ?

R. Cette nourriture est surtout utile aux personnes maigres, d'un tempérament sec et nerveux, à celles qui, ayant peu de salive, sont souvent altérées et échauffées ; à celles enfin qui ont l'estomac et les intestins irrités et vont difficilement du ventre.

D. Quelles sont, au contraire, les personnes auxquelles la soupe ne convient pas ou est moins bonne à la santé ?

R. La soupe et tous les potages ou bouillies ne conviennent pas aux personnes menacés d'un embonpoint excessif, à celles qui, ayant la bouche toujours humide, n'éprou-

vent jamais de soif ; à celles dont l'estomac habituellement rempli de glaires et d'humeurs ont souvent besoin de vomir ou d'être purgées ; à celles dont le ventre est naturellement très relâché ; à celles enfin dont l'estomac ne supporte pas les nourritures fades.

D. Dites quelles sont les soupes les meilleures à la santé?

R. A l'exception de la soupe au lard, qui n'est pas bien digérée par tout le monde, tous les potages au bouillon gras sont les plus nourrissants et ceux qui conviennent généralement le mieux à la santé de tout le monde, mais surtout à celle des personnes délicates et des convalescents. Cependant, comme exception à la règle générale, il est des individus qui se trouvent mieux des potages maigres que de ceux aux bouillons gras, aliment dont, au reste, la classe ouvrière ne fait qu'exceptionnellement usage.

D. Quelle distinction établit-on entre les soupes?

R. On distingue les soupes en soupes *grasses* et en soupes *maigres*. Les premières sont faites avec de la viande et quelques légumes ; dans les secondes il n'entre que des légumes et un peu de beurre, de lait ou de crême.

D. Dites quelle est la manière d'agir des

d'autres légumes de même nature, c'est-à-dire doux et sucrés, comme raves, pommes de terre, etc. Les haricots verts étant adoucissants et peu venteux, la soupe que l'on prépare avec eux n'a donc pas les mêmes inconvénients que celles que l'on fait avec les haricots *secs*.

La soupe *aux lentilles* à sur la santé une action à peu près semblable à celle de la soupe aux haricots dont il vient d'être question. Elle jouit de la réputation d'augmenter la quantité du lait chez les nourrices; cette propriété appartient, au reste, à tous les aliments qui, comme les lentilles, contiennent beaucoup de fécule.

La soupe *aux pois secs*. On prépare avec les pois secs une purée qui forme un potage agréable au goût, mais un peu venteux et lourd, qui ne convient comme aliment qu'aux personnes qui n'éprouvent aucune indisposition.

La soupe à l'*oignon* est d'un usage très fréquent, tant à cause de la facilité et de la promptitude de sa préparation, que de son goût agréable, qui fait qu'elle est généralement recherchée de tout le monde, surtout après les fatigues de la veille et les débauches de table. Ce potage n'a aucun inconvénient pour les personnes en bonne santé qui

le digèrent bien ; mais les oignons rissolés et le fromage, souvent en grande quantité, qui entrent dans sa composition, le rendent venteux et indigeste pour les estomacs délicats et échauffés. Les personnes malades et celles qui ont des irritations d'entrailles doivent s'en abstenir.

La soupe à la *courge* ou au *potiron*, dans laquelle on fait toujours entrer une certaine quantité de lait, est sucrée et très adoucissante ; c'est le meilleur potage dont puissent faire usage les personnes qui sont échauffées ou qui ont une irritation très vive dans l'estomac et les intestins, ou dans les poumons. Mais ses qualités très adoucissantes font aussi qu'il gonfle l'estomac et donne des vents aux personnes faibles, dejà trop relâchées, et à toutes celles qui ont besoin d'une nourriture fortifiante ou qui en ont l'habitude. Cette soupe convient encore aux personnes excessivement nerveuses, que tout aliment un peu excitant irrite ou échauffe ; mais comme elle affaiblit au lieu de donner des forces, les ouvriers qui fatiguent ne peuvent en faire leur nourriture habituelle quand ils sont en bonne santé.

La soupe *au lait* a les mêmes propriétés que le lait chaud, c'est-à-dire qu'elle est assez nourrissante et très adoucissante, bonne

surtout aux personnes qui ont la poitrine délicate, qui toussent habituellement et contractent facilement le rhume. Comme le lait pur, elle est un peu venteuse pour les estomacs affaiblis ou habitués à une nourriture moins relâchante. L'usage de cette soupe ne peut convenir qu'aux enfants et aux personnes oisives ou exerçant une profession sédentaire; mais elle n'est pas une nourriture assez forte pour les ouvriers et artisans dont le corps éprouve de grandes fatigues.

La soupe *aux grenouilles*. On fait avec les grenouilles non-seulement un bouillon adoucissant, excellent dans toutes les maladies aiguës, mais encore un potage dans lequel on fait entrer la carotte, la rave et le poireau. Lorsqu'il est bien préparé, ce potage a un goût qui approche de celui de la soupe au bœuf; s'il est peu nourrissant, il est en compensation très léger et calmant; c'est un des meilleurs aliments dont puissent faire usage les malades, les convalescents et tous ceux qui ont l'estomac et les intestins irrités.

Je ne parle point d'une foule d'autres potages plus ou moins indigestes et échauffants qu'a inventés la gourmandise; ils ne peuvent point trouver place ici.

D. Quelle différence y a-t-il entre les potages au pain et ceux où l'on fait entrer des

pâtes préparées, du vermicelle, de la semouille, du tapioka, etc.

R. La seule différence qui existe entre ces divers potages consiste en ce que les pâtes que l'on fait cuire avec le bouillon, sont plus faciles à digérer que le pain que l'on y fait simplement tremper.

D. Que doit-on penser de l'habitude qu'ont beaucoup d'ouvriers, surtout ceux des campagnes, de mettre un peu de vin dans le bouillon de leur soupe?

R. Que ce mélange est fortifiant et très bon à l'estomac des ouvriers jouissant d'une bonne santé, mais qu'ils doivent s'en abstenir toutes les fois qu'ils ont une maladie d'échauffement, surtout s'ils ont la fièvre.

D. Que pensez-vous des potages au lait comme nourriture?

R. On fait cuire avec du lait le riz, les gruaux d'orge ou d'avoine, la semouille et une foule de pâtes; c'est alors qu'on les appelle *Riz au lait, Vermicelle au lait, Semouille au lait, Gruaux au lait*, etc. Tous ces potages sont très nourrissants, mais lourds et venteux, en sorte qu'ils ne sont une excellente nourriture que pour les personnes bien portantes et qui les digèrent bien; mais les malades et les convalescents, ni les individus sujets aux vents, ni ceux qui ont les intes-

tins et l'estomac relâchés, ne doivent jamais en manger.

D. Quelle est la manière d'agir de ces mêmes aliments lorsqu'ils sont cuits *au beurre* au lieu de l'être au lait?

R. Ces potages prennent alors les noms de *Riz, Semouille, Vermicelle,* gruaux *au beurre;* ils sont légers et rafraîchissants, et un des premiers aliments que l'on permet aux malades lorsqu'ils entrent en convalescence. Outre qu'ils sont très faciles à digérer et très adoucissants, les *gruaux au beurre* sont, de plus, calmants, et, pour ce motif, le meilleur potage dont puissent faire usage les personnes échauffées et celles qui éprouvent de l'agitation et de la fièvre.

D. La *Panade* est-elle un bon aliment?

R. La *Panade* se fait avec du pain cuit dans l'eau avec un peu de beurre et de sel; c'est un aliment très adoucissant, et en même temps très nourrissant, qui convient beaucoup aux jeunes enfants, ainsi qu'à tous ceux qui ont les intestins nerveux ou enflammés; mais elle gonfle les estomacs froids, ou relâchés, ou habitués à une nourriture excitante. Les personnes indisposées, les convalescents et même les malades, trouvent dans la panade un aliment salutaire. Lorsqu'on ajoute du lait à ce potage, il est plus nour-

rissant, mais aussi plus difficile à digérer et même un peu venteux ; les personnes bien portantes doivent seules faire ce mélange.

D. Les *Bouillies* faites avec des *Gaudes*, des farines de *Froment*, de *Sarrazin*, de *Pois*, etc. , et avec lesquelles on nourrit généralement les enfants dans le bas âge, sont-elles une bonne nourriture pour eux?

R. Ces aliments fermentent dans l'estomac et les intestins délicats de ces jeunes êtres , y développent des acides irritants qui leur font éprouver des coliques et du dévoiement. Selon beaucoup de médecins célèbres, cette nourriture , lorsqu'elle est exclusive et longtemps continuée , favorise le développement des *humeurs froides*, cause la *nouure* et toutes les difformités dont les enfants sont atteints.

D. Quels aliments convient-il donc de substituer à ces bouillies pour la nourriture des jeunes enfants ?

R. La meilleure nourriture pour cet âge est la panade claire, le vermicelle, la semouille, la fleur de riz, et toutes les pâtes préparées cuites au beurre; et lorsque l'estomac de ces jeunes êtres peut digérer quelque chose de plus lourd , il faut leur donner toutes les soupes grasses et maigres, à l'exception de celles au lard et aux herbes. Quand les enfants ont atteint leur septième ou

huitième mois, on peut commencer à leur donner quelques fois des gaudes, mais il faut avoir soin de les faire cuire au beurre ; ou si, pour les rendre plus nourrissantes, on veut y faire entrer du lait, on ne doit ajouter ce liquide qu'au moment de manger les gaudes. Mélangé de cette manière, le lait n'a pas les mêmes inconvénients que lorsqu'on le fait cuire avec les aliments, c'est-à-dire que ceux-ci sont moins lourds et moins venteux.

D. Les *Gaudes*, dont la classe ouvrière fait un si grand usage dans une grande partie de la France, sont-elles un bon aliment pour les grandes personnes?

R. Cet aliment est très salutaire à la santé des personnes qui le digèrent bien; mais, dans les campagnes surtout, on a l'habitude, pour rendre les gaudes plus nourrissantes, de les faire cuire au lait, en sorte que toutes les personnes qui ont l'estomac un peu faible ou échauffé en éprouvent des aigreurs ou le brûle-cou. Comme les gaudes sont échauffantes, elles ne conviennent point pendant les grandes chaleurs ; elles font perdre aussi l'activité du corps et de l'esprit aux personnes qui en font leur nourriture exclusive.

D. Que doivent faire les ouvriers pauvres, qui n'ont pas d'autre nourriture que cette bouillie, et qui la digèrent difficilement?

R. Ils doivent faire leurs gaudes au *beurre* et non au lait, ou simplement à l'eau s'ils ne peuvent se procurer du beurre, puis, au moment de les manger, verser par dessus le lait frais. Si, enfin, ils n'ont ni lait ni beurre, ils peuvent remplacer ces substances par un peu de sucre, manière de préparer qui n'est pas plus dispendieuse que lorsqu'on se sert de lait ou de beurre. Les *Gaudes au sucre* sont, en outre, plus légères et moins échauffantes que celles au lait et celles au beurre. Il paraît aussi que les *Gaudes grillées* légèrement sont plus légères et beaucoup moins échauffantes que lorsqu'elles n'ont pas subi cette opération. Enfin, les personnes qui se trouvent incommodées de l'usage des gaudes, et qui, néanmoins, n'ont pas d'autre nourriture, ne doivent en manger qu'en petite quantité et supporter plutôt un peu de faim que de s'en charger l'estomac.

D. Le *Café au lait* est-il une bonne nourriture?

R. Cet aliment, dont les habitants des villes surtout font leur déjeûner de chaque jour, est très léger et assez nourrissant, quand il ne fait pas aller du ventre; mais comme il relâche les organes au lieu de leur donner des forces, son usage habituel ne convient pas aux personnes faibles, surtout

si elles sont sujettes aux vents et au dévoiement, ni à celles qui ont les humeurs froides, ni aux filles ou femmes qui ont les pâles couleurs ou les fleurs blanches, ni, en général, à tous ceux qui ont beaucoup d'embonpoint.

Au contraire, les individus d'un tempérament sec et fort, sujets à la migraine, allant difficilement du ventre, dont les intestins ont besoin d'être relâchés plutôt que resserrés, éprouvent de très bons effets du café au lait.

D. Que pensez-vous du *Chocolat* comme aliment?

R. Le *Chocolat* est fortifiant, resserre l'estomac et les intestins ; aussi convient-il, en général, à tous ceux qui doivent se priver de café au lait et dont nous venons de parler; mais l'usage de cet aliment suppose qu'il n'y a ni échauffement, ni irritation dans les entrailles, autrement il serait nuisible et augmenterait le mal. Le chocolat ne convient pas, en général, aux jeunes gens et à tous ceux qui sont d'un tempérament chaud, c'est-à-dire qui ont beaucoup de sang ou de bile, ou qui sont très nerveux. Le *Chocolat au lait* est plus difficile à digérer, mais aussi plus nourrissant que *celui à l'eau*.

ARTICLE IV.

Des Mets gras.

D. Quelle distinction doit-on établir entre les chairs des animaux sous le rapport de leur influence sur la santé?

R. On doit les distinguer en viandes *blanches* et en viandes *noires.*

D. Quelles différences offrent ces viandes sous le rapport de leur influence sur la santé?

R. Les viandes blanches sont plus légères, moins échauffantes, mais aussi moins nourrissantes que les viandes noires, à l'exception pourtant de celle de cochon, qui, si elle est la plus succulente, est aussi la plus indigeste des viandes dont on fait ordinairement usage. La chair des oiseaux est aussi plus tendre, plus légère et plus succulente que celle des quadrupèdes. C'est ainsi que parmi les viandes blanches, celles de poulet, de dinde, de perdrix, etc., sont plus nourrissantes et plus faciles à digérer que celles de veau, d'agneau, de chevreau, etc., et que celles de pigeon, de bécasse, de canard sauvage, etc., offrent les mêmes avantages sur celles de lièvre, de chevreuil, de sanglier, etc.

D. Comment reconnait-on les viandes

noires, et quels sont les animaux qui les fournissent ?

R. Les viandes noires se reconnaissent à leur aspect plus foncé que celui des viandes blanches ; leur saveur et leur odeur sont également plus prononcées. Les animaux dont la chair est noire sont, parmi les animaux domestiques, le *Bœuf*, le *Mouton*, la *Chèvre*, le *Canard*, l'*Oie*, le *Pigeon;* et parmi les animaux sauvages, le *Lièvre*, le *Chevreuil*, le *Cerf*, le *Sanglier*, la *Bécasse*, la *Grive*, le *Raille*, le *Canard* et l'*Oie*, la *Sarcelle*, et, en général, tous les oiseaux d'eau.

D. Quelles sont les personnes auxquelles convient l'usage modéré des viandes noires, et celles que ces viandes échauffent trop ?

R. L'usage modéré des viandes noires est bon à la santé 1° de ceux qui sont épuisés par les excès ou par les grandes fatigues ; 2° à ceux qui ont peu de sang ; 3° à ceux qui sont d'un tempérament mou, relâché, ou qui ont les humeurs froides. Au contraire, les viandes noires ne conviennent pas 1° aux nourrices ; 2° à ceux qui sont tourmentés par le sang ou la bile ; 3° aux enfants et aux jeunes gens, et à ceux qui sont d'un tempérament chaud et irritable ; 4° à ceux qui sont indisposés, et, à plus forte raison, s'ils ont la fièvre ou une maladie aiguë.

D. Quels sont les animaux dont la chair est blanche ?

R. Ce sont, parmi les animaux domestiques, le *Veau*, l'*Agneau*, le *Chevreau*, le *Lapin*, le *Poulet*, le *Dinde*, la *Pintade*, le *Paon*. Les rats de différentes espèces, le *Blaireau*, le *Hérisson* et l'*Ecureuil*, sont les seuls animaux sauvages à quatre pattes qui, dans nos contrées, aient la chair blanche ; mais parmi les oiseaux sauvages on compte la *Perdrix*, la *Caille*, l'*Alouette*, le *Becfigue*, et généralement tous ceux qui ne se nourrissent que de grains et qui sont très nombreux.

D. A quelles personnes convient particulièrement l'usage des viandes blanches ?

R. Les viandes blanches sont généralement les meilleures à la santé de tout le monde pour l'usage habituel, mais elles conviennent surtout 1° aux individus d'un tempérament très échauffé ; 2° à ceux qui prennent peu d'exercice ; 3° aux nourrices et aux enfants ; 4° aux convalescents ; 5° à ceux qui ont des irritations d'entrailles ou qui digèrent difficilement les viandes lourdes.

D. La manière d'apprêter les viandes n'a-t-elle pas une grande influence sur la facilité ou la difficulté de leur digestion ?

R. Oui ; la même viande, selon qu'elle est cuite d'une manière plutôt que d'une autre,

est indigeste, ou, au contraire, très légère à l'estomac.

D. Quelles sont les diverses manières de faire cuire les viandes qui les rendent plus ou moins faciles à être digérées?

R. On peut, généralement, classer dans l'ordre suivant les modes de cuisson qui rendent les viandes d'une digestion plus ou moins facile : 1° bouillies dans l'eau; 2° en gelées; 3° rôties; 4° cuites dans leur jus; 5° en ragoût; 6° grillées; 7° en pâtés; 8° cuites dans les épices.

§ I. *Viandes bouillies.*

D. Dites quelques mots des viandes que l'on fait bouillir avant de les manger?

R. Le *Bœuf bouilli,* lorsqu'il est de bonne qualité, est un aliment sain, agréable au goût, généralement bien digéré et très nourrissant, sans produire d'échauffement ; les malades seuls et les personnes dont l'estomac est très faible, trouvent cette chair un peu lourde.

Le *Mouton,* cuit dans le bouillon d'une soupe quelconque, est moins échauffant que préparé de toute autre manière; cependant comme il est toujours d'une digestion assez difficile, les individus bien portants peuvent,

seuls, en faire usage. Les malades et les valétudinaires ne doivent jamais en manger.

Le *Lard salé* ou le *Porc frais*, cuit dans une soupe aux légumes, est presque la seule chair dont fassent usage les habitants des campagnes et les ouvriers pauvres des villes. Cet aliment est indigeste et mal sain 1° pour les personnes qui ne prennent pas d'exercice, 2° pour celles qui sont malades ou indisposées; 3° pour celles qui digèrent lentement et difficilement; 4° pour celles qui sont échauffées et qui ont les intestins irrités; 5° pour les habitants des pays chauds, et, dans les climats tempérés, pour tout le monde pendant les grandes chaleurs de l'été; 6° pour ceux qui ont de l'embonpoint; 7° enfin pour ceux qui ont des dartres et autres maladies de la peau.. Le lard salé et le porc frais, lorsqu'on en fait un usage modéré, conviennent aux personnes maigres qui les digèrent bien, et aux hommes robustes qui, se livrant à des travaux fatigants, sont sujets à beaucoup transpirer : tels sont les cultivateurs et tous les ouvriers et artisans qui travaillent en plein air.

La chair du *Veau*, du *Poulet*, du *Dinde*, lorsqu'ils ont été cuits à l'eau pour en obtenir du bouillon, est très facile à digérer; les malades même peuvent en faire usage, pourvu qu'on n'y ajoute pas de sauces lourdes

ou irritantes ; mais ces viandes nourrissent peu.

D. Quelles précautions faut-il prendre quand on fait cuire la viande dans l'eau pour qu'elle soit tendre et nourrissante?

R. Il faut 1° que l'eau bouille lentement et à petit feu, car l'ébullition trop forte fait dissoudre tous les principes nourriciers de la viande, et la rend ainsi dure, indigeste et peu succulente ; 2° on doit tenir clos le vase dans lequel on fait cuire ; 3° ne pas noyer la viande dans une trop grande quantité d'eau, parce que, dans cette condition, l'eau prend à la viande une plus grande quantité de sucs. De là vient que la viande et le bouillon sont d'autant meilleurs l'un et l'autre, qu'on met plus de viande et moins d'eau.

§ II. *Viandes en gelée.*

D. Quelles sont les viandes que l'on met en gelée ?

R. On ne met en gelée que les viandes blanches, c'est-à-dire celles de *Veau*, de *Poulet*, de *Dinde*, et encore celle de *Cochon de lait*, etc.

D. Les viandes ainsi préparées sont-elles un bon aliment ?

R. Les viandes cuites de cette manière

sont très tendres, agréables au goût, très nourrissantes et de facile digestion ; aussi les prescrit-on sous cette forme, et surtout leur gelée, qui est encore beaucoup plus légère, aux personnes faibles et épuisées, dont l'estomac ne peut supporter aucun autre aliment substantiel. La chair du *cochon de lait*, que l'on mange souvent en gelée, est seule très indigeste ; quoique peu grasse, elle est cependant lourde, ainsi que sa gelée qui est très visqueuse. Il ne faut pas oublier non plus qu'on ne mange jamais ces aliments que froids; qu'en conséquence ils ne peuvent être supportés en grande quantité que par les personnes qui ont un estomac chaud, tandis que tous ceux qui digèrent lentement et demandent des aliments tièdes plutôt que frais, tels que les vieillards et les convalescents en général, n'en doivent jamais manger que peu à la fois, autrement ils se refroidiraient l'estomac et pourraient avoir une indigestion.

§ III. *Viandes rôties.*

D. Quelles précautions demandent les viandes pour être rôties à point, et être ainsi meilleurs au goût, plus tendres et plus faciles à digérer?

R. Il faut 1° que toutes les parties de la

viande reçoivent également l'action du feu; 2° que le feu ne soit pas trop vif, autrement la surface grille, brûle avant que l'intérieur ne soit cuit; 3° ne pas laisser trop cuire, parce qu'alors tous les sucs s'échappant de la viande, celle-ci devient sèche, coriace et indigeste.

D, Quelles sont les viandes rôties les meilleures à la santé?

R. Les rôts de viandes blanches, c'est-à-dire de veau, de dinde, de poulet, de perdrix, de caille, de chevreau, etc., sont moins échauffants et d'une digestion plus facile, mais aussi moins nourrissants que ceux de viandes noires; aussi conviennent-ils mieux que ces derniers à la santé, même à celle des personnes robustes, lorsqu'on fait un fréquent usage de cette espèce de mets. On ne permet jamais aux personnes qui sortent de maladie, et à tous ceux qui digèrent difficilement, que les rôts de poulet, de dinde, de veau ou de perdrix. La *Caille rôtie*, quoique viande blanche, est beaucoup plus lourde, parce que cet oiseau est toujours très gras. Cependant les constitutions affaiblies par les excès se trouvent mieux de l'usage des viandes noires, du mouton, du lièvre, du chevreuil, parce que ces viandes réparent mieux forces. On ne doit pas ignorer non plus

que la chair des oiseaux rôtis est plus légère, plus tendre et plus succulente que celle des quadrupèdes dont la viande est de même nature.

§ IV. *Viandes cuites dans leur jus.*

D. Quelles sont les qualités des viandes qu'on appelle vulgairement cuites *dans leur jus* ou à l'*étouffée?*

R. Cette manière de faire cuire la viande lui conserve tous ses sucs et la rend très nourrissante et agréable au goût ; cependant, ainsi préparée, elle est moins facile à digérer que rôtie ou bouillie. Toutefois quand elle est tendre et de nature légère, comme celle de veau ou de poulet, etc., elle convient même aux convalescents et aux personnes dont l'estomac est faible. Le mouton, cuit de cette manière, prend le nom de *Mouton braisé;* le bœuf, le sanglier, etc., s'appellent alors *Daube*. Toutes ces chaires noires ne sont un bon aliment que pour les personnes bien portantes qui ont l'estomac fort ; toutes celles qui sont malades ou convalescentes doivent s'en abstenir.

On ajoute souvent aux viandes cuites dans leur jus différents légumes, comme oseille, épinards, carottes, pommes de terre, ha-

ricots verts ou secs, etc. Le jus de la viande rend ces légumes moins lourds et moins venteux, tandis que ceux-ci ne changent en rien les qualités de la viande, qui demeure légère ou indigeste, selon sa nature. Le *jus du cochon,* que l'on mélange ordinairement avec des oignons, des pommes de terre, des haricots, etc., rend toujours ces légumes indigestes, parce qu'il contient beaucoup de graisse. Les malades et toutes les personnes souffrantes n'en doivent jamais manger.

§ V. *Viandes grillées.*

D. Que pensez-vous des viandes *grillées* comme aliments?

R. Les viandes *grillées* sont plus nourrissantes que préparées de toute autre manière; mais comme elles ne sont jamais cuites qu'imparfaitement, elles sont très difficiles à digérer, surtout quand elles sont desséchées; aussi les estomacs robustes doivent seuls en faire usage, tandis qu'on doit s'en abstenir aussitôt qu'on est malade ou indisposé.

La *Grillade* de cochon est la plus indigeste de toutes les charbonnées; on ne doit jamais en manger quand on éprouve une indis-'tion quelconque.

Le *Bifteck*, quoique cuit dans la poële, peut être considéré comme une viande grillée. Quand le bœuf est tendre, ce met est agréable au goût, très nourrissant et assez facilement digéré par les personnes en bonne santé ; mais on doit s'en priver quand on est malade ou qu'on a l'estomac faible.

Les *Côtelettes de veau et de mouton*, cuites sur le gril, surtout quand elles ne sont pas trop désséchées, constituent un aliment succulent et beaucoup moins lourd que le bifteck. Quoiqu'on permette quelquefois l'usage de cet aliment à certains convalescents, il est prudent de s'en abstenir quand la santé est dérangée et qu'on peut se procurer une nourriture plus légere ; alors il faut avoir soin surtout de ne pas y ajouter de moutarde, de poivre et autres assaisonnements échauffants.

§ VI. *Viandes en ragoût.*

D. Les viandes *en ragoût* sont-elles un aliment sain ?

R. Dans le but d'exciter l'appétit en donnant aux viandes un goût plus prononcé et plus agréable, on fait cuire celles-ci dans des sauces échauffantes et indigestes, où il entre des graisses et une foule d'assaisonnements excessivement irritants. Cette manière de

préparer les viandes est très mal saine pour tout le monde, sans exception; mais les malades, les personnes déjà échauffées, celles qui sont faibles ou mal disposées, doivent surtout éviter de faire usage de viandes ainsi accommodées. Je ne puis indiquer ici le nombre infini de ragoûts qu'a inventé l'art de la cuisine; il suffira de dire que tous se rattachent à deux genres particuliers.

Les ragoûts du premier genre comprennent toutes les sauces de haut goût, et connues sous les noms vulgaires de *Sauces piquantes* et de *Sauces noires;* telles sont, par exemple, celles de *Salmis,* de *Civet,* d'*Etuvée* ou *Meurette,* etc., et celles appelées *Sauce verte,* sauce *au beurre noir,* sauce *infernale,* etc. Toutes ces sauces, dans lesquelles il entre en grande quantité du vin, de l'ail, de l'échalotte, des acides et des épices très irritants, mettent le feu dans les entrailles, et leur usage habituel agit comme un véritable poison sur la santé. Il est inutile de dire que si ces sauces sont nuisibles aux personnes bien portantes, toutes celles qui souffrent doivent, à plus forte raison, s'en priver.

Les ragoûts du second genre sont ceux appelés *Sauces blanches,* et dans lesquelles il entre du lait, de la crême et beaucoup moins d'épices et d'acides que dans les sauces noires

ou piquantes : telles sont les sauces de la *Gibelotte*, de la *Fricassée de poulet*, de *grenouille*, et encore les *Sauces tournées* qui servent d'assaisonnement aux asperges, aux artichauts. Les sauces blanches sont quelquefois lourdes pour les estomacs faibles, mais non irritantes comme les sauces noires ou piquantes, en sorte qu'elles sont loin d'avoir les mêmes inconvénients. Les personnes bien portantes n'ont rien à craindre de leur usage. Comme ces sauces sont un peu lourdes pour les personnes indisposées, il est prudent de leur part de s'en abstenir.

§ VII. *Viandes salées et épicées.*

D. Les viandes conservées au moyen du sel, des épices, de l'huile d'olive, etc., sont-elles une nourriture saine?

R. Toutes ces viandes sont extrêmement échauffantes, comme les épices au moyen desquelles on les conserve. Ayant pour but d'exciter l'appétit plutôt que de le satisfaire, elles ne peuvent être, dans aucun cas, un aliment sain, même pour les personnes bien portantes, qui ne doivent jamais en manger qu'avec beaucoup de modération ; d'ailleurs ces chairs étant privées de sucs et très compactes, sont lourdes et peu nourrissantes. Les

viandes de ce genre sont le bœuf et la vache desséchés, connues sous le nom vulgaire de *Brésil;* les *Saucissons* de différentes espèces, de Lyon, de Bologne, ,etc.; le *Thon mariné*, les *Sardines*, les *Anchois*, les *Harengs salés* ou *fumés*. On peut encore comprendre dans cette catégorie plusieurs viandes de charcuterie, dont je parlerai à l'article où il est question de ces viandes.

Les viandes salées et épicées sont donc les moins bonnes à la santé; les personnes souffrantes doivent s'en interdire entièrement l'usage.

§ VIII. *Viandes dites de petite boucherie.*

D. Les viandes appelées de *petite boucherie* sont-elles bonnes à la santé?

R. Ces chairs comprennent tous les viscères que l'on mange dans certains animaux, c'est-à-dire la cervelle, le cœur, le foie, les poumons, les intestins, ainsi que le sang. Toutes ces parties du corps des animaux sont très nourrissantes, mais, en général, difficiles à digérer.

D. Entrez dans quelques détails sur l'usage de ces viandes?

R. Le *Sang de mouton*, que l'on vend contenu dans des boyaux et déjà cuit dans l'eau

bouillante, est un aliment très lourd, mais très nourrissant, convenant particulièrement aux ouvriers robustes qui, se livrant à des travaux fatigants, ont besoin d'une forte nourriture. Les ouvriers qui exercent des professions sédentaires, ainsi que toutes les personnes qui prennent peu d'exercice, doivent en manger avec plus de modération et pas trop souvent. Pour peu qu'on ait l'estomac faible ou dérangé, et, à plus forte raison, si on éprouve une indisposition plus grave, on doit s'en abstenir.

La *Fraise de veau* est très nourrissante et même adoucissante, mais très lourde ; elle ne peut être un excellent aliment que pour les personnes qui la digèrent bien. Les malades et les valétudinaires n'en doivent jamais manger, quelle que soit la manière dont elle soit accommodée.

Les *Cervelles de veau, de mouton* et *de bœuf* sont un aliment succulent, léger et adoucissant, dont les convalescents et tous ceux qui ont une santé délicate peuvent faire usage, pourvu toutefois qu'on n'y ajoute pas de sauces irritantes.

Le *Mou de veau* et celui *de cochon*, cuits ordinairement dans une sauce douce, sont faciles à digérer, mais peu nourrissants; ils sont un bon aliment pour tout le monde. On

ne doit s'en abstenir que dans les maladies où il est défendu de prendre des aliments solides.

Les *Riz* ou *Blancs de veau* passent pour un aliment nourrissant et très léger, et, comme tels, sont souvent conseillés aux convalescents et aux personnes dont l'estomac est faible. On donne quelquefois pour garniture aux riz de veau, soit l'oseille, soit les épinards et autres légumes plus ou moins lourds ou venteux, dont les personnes indisposées ne doivent pas manger.

Le *Foie,* le *Cœur* et les *Rognons* de veau, de mouton, de cochon et de bœuf, sont de tous les viscères les plus difficiles à digérer; leur chair compacte ne peut être supportée que par les estomacs très forts. Il est inutile de dire que les malades, les personnes délicates et celles qui, étant sédentaires, digèrent plus difficilement que lorsqu'elles prennent de l'exercice en plein air, doivent s'en abstenir ou en manger avec modération.

Les *Langues de veau* et *de bœuf,* lorsqu'on ne les mange pas à la sauce piquante ou après avoir été marinées, sont une chair tendre, succulente et facile à digérer, dont tout le monde peut faire usage: cependant ceux qui ont de la fièvre ou l'estomac dérangé, ne doivent point en manger.

La *Tête de veau* et celle *de mouton* sont un aliment rafraîchissant et très adoucissant, mais un peu lourd et capable de purger lorsqu'on en mange beaucoup. Les malades et tous ceux qui ont le ventre relâché, doivent s'en priver.

Les *Pieds de mouton* et ceux *de veau*, que l'on mange après les avoir fait cuire dans l'eau, et auxquels on ajoute soit une sauce blanche, soit une sauce verte, ou simplement de l'huile et du vinaigre, sont faciles à digérer et conviennent à toutes les personnes en bonne santé. Les convalescents et tous ceux qui souffrent de l'estomac et des intestins, ne doivent s'en priver que lorsqu'ils ont pour assaisonnement une sauce verte ou toute autre sauce dans laquelle il entre beaucoup d'acide ou d'épices.

Le *Grasdouble* est très recherché par certaines personnes; quelle que soit la manière dont il est accommodé, cet aliment est d'une digestion très difficile. Les personnes dont l'estomac est fort doivent seules en manger, encore est-il prudent de leur part de ne pas en faire un usage excessif, si elles veulent éviter une indigestion.

§ IX. *Viandes de charcuterie.*

D. Quelle est, en général, l'influence de la charcuterie sur la santé?

R. Dire que toutes les chairs préparées qui portent le nom de *charcuterie* viennent du cochon, c'est énoncer que toutes sont échauffantes, difficiles à digérer, et ne peuvent convenir qu'aux individus robustes et bien portants, tandis que tous les malades, les convalescents, ainsi que les personnes dont l'estomac est délicat, doivent s'en priver.

D. Que pensez-vous des principales préparations que fournit la charcuterie?

R. Le *Boudin,* qu'on prépare avec du sang, de la graisse de cochon, de la crême, des épices, etc., est un des mets les plus indigestes qu'on puisse manger; pour peu qu'on soit indisposé ou qu'on ait l'estomac faible ou irrité, on doit s'en priver.

Les *Petites Saucisses* se mangent simplement rissolées ou bien avec une sauce piquante; c'est un mets difficile à digérer, très échauffant et ne pouvant convenir qu'aux personnes bien portantes, qui encore ne doivent en manger qu'en petite quantité et pas trop fréquemment. On prépare, surtout dans les

campagnes, des *saucisses de ménage* plus indigestes encore que les petites saucisses, parce qu'elles sont plus épicées et qu'on ne les mange ordinairement que lorsqu'elles sont desséchées, soit en ragoût, soit dans une soupe aux choux ou aux légumes secs.

L'*Andouille*, préparée avec les boyaux du cochon, et que l'on mange après l'avoir fait cuire dans une soupe soit aux choux, soit aux fêves ou aux pois, est encore un aliment excessivement lourd, dont les personnes souffrantes ne doivent jamais manger. Il en est de même de l'*Andouillette*, que les charcutiers font avec la fraise de veau.

Les *Pieds de cochon* au *naturel* ou *farcis*, et que l'on fait cuire sur le gril avant de les servir sur la table, sont également un des mets les plus indigestes dont on puisse faire usage. Quoique plus légers *en gelée* que de toute autre manière, ils ne sont cependant encore qu'un aliment exclusivement réservé aux personnes en bonne santé; tous ceux qui ont l'estomac faible ou souffrant, ou qui éprouvent toute autre indisposition, doivent s'en abstenir.

Le *Fromage de cochon*, la *Langue fourrée* et le *Saucisson* ordinaire des charcutiers, ont sur la santé une action semblable à celle de toutes les autres préparations de la chair de

cochon dont il vient d'être question, c'est-à-dire qu'ils ne conviennent, et encore en quantité modérée, qu'aux individus bien portants, et jamais aux malades ni aux valétudinaires.

Le *Jambon,* quand il n'est pas trop assaisonné, est, de toutes les viandes de charcuterie, la meilleure à la santé, c'est-à-dire qu'il est moins échauffant et moins difficile à digérer qu'aucune d'elles. Cependant c'est un aliment toujours très lourd, qui ne convient qu'aux personnes n'éprouvant aucune indisposition et qui ont bon estomac. On doit s'en priver quand on est malade, valétudinaire, ou qu'on digère difficilement.

ARTICLE V.

Des Mets maigres tirés des plantes.

D. Combien y a-t-il d'espèces de légumes?

R. On distingue les légumes 1° en *Herbes potagères;* 2° en *Racines* ou *tubercules;* 3° en *graines sèches* ou *vertes.*

§ I. *Des Herbes potagères.*

D. Quelles sont les herbes potagères que l'on accommode soit au gras, soit au mai-

gre, et dont on fait ordinairement usage?

R. Ce sont 1° l'oseille, 2° l'épinard, 3° la poirée, dite vulgairement *côtes de bette ;* 4° le pourpier, 5° la chicorée, 6° l'endive, 7° la laitue, 8° le chou, 9° le chou-fleur, 10° le cresson, 11° l'asperge, 12° l'artichaut, 13° les champignons, et, en un mot, toutes les plantes dont on mange les feuilles, les tiges et les fleurs.

D. Dites quelle est la manière d'agir de ces herbes sur la santé?

R. L'*Oseille,* surtout en été et en automne, se distingue de toutes les autres herbes potagères par une acidité très prononcée qu'elle conserve quand elle est cuite. Assaisonnée au gras ou au maigre, elle est rafraîchissante et favorise la liberté du ventre ; aussi est-elle un aliment qui convient aux personnes robustes, aux jeunes gens et aux enfants. Au contraire, de quelque manière qu'elle soit préparée, l'oseille est nuisible 1° aux individus qui ont les intestins faibles ; 2° à ceux qui éprouvent des aigreurs, des chaleurs d'estomac, des coliques ou le cours de ventre ; 3° à ceux qui ont la poitrine délicate, surtout si ils toussent ; 4° enfin aux nourrices, parce que cette herbe acide donne des coliques aux enfants qu'elles allaitent.

L'*Epinard,* diversement assaisonné, est un

aliment sain, adoucissant et relâchant le ventre ; les estomacs faibles le trouvent quelquefois un peu lourd. Il convient à toutes les personnes qui le digèrent bien, à l'exception pourtant de celles qui ont le dévoiement, surtout le dévoiement sans coliques, lequel a sa cause dans le relâchement plutôt que dans l'irritation des intestins.

La *Chicorée*, la *Laitue*, l'*Endive*, l'*Escarolle*, cuites au gras ou au maigre, sont très bonnes à la santé ; elles sont adoucissantes, calmantes, faciles à digérer et moins relâchantes que l'oseille et l'épinard; aussi conviennent-elles à tous les estomacs, même à ceux qui sont irrités ou affaiblis. Mais il n'en est pas de même lorsque l'on met ces plantes en salade : ainsi préparées, elles ne sont un bon aliment que pour les personnes bien portantes qui ont un bon estomac, tandis que celles qui éprouvent quelque dérangement dans les digestions, ou qui sont convalescentes, doivent s'en priver.

Le *Pourpier*, cuit soit au maigre, soit au gras, est très rafraîchissant, excellent à la santé, et moins relâchant que l'oseille et l'épinard ; il fatigue cependant quelquefois les estomacs faibles qui doivent alors s'en abstenir. On met aussi cette plante en salade; mais ainsi préparée elle est un mets excessi-

vement indigeste, qui ne peut être supporté que par les estomacs très robustes et dont on ne doit jamais faire usage sitôt qu'on éprouve la moindre indisposition.

Les *Côtes de Bette* et la *Carde* sont fades, mais douces, légères et très rafraîchissantes, sans avoir l'inconvénient de trop relâcher le ventre ; aussi conviennent-elles à tous les tempéraments, surtout aux personnes échauffées et à toutes celles qui, étant souffrantes, ont besoin d'une nourriture adoucissante et facile à digérer.

Le *Chou-fleur* est sain, agréable au goût et de facile digestion, mais un peu venteux; il peut être mangé, même par les convalescents et les personnes dont l'estomac est faible ou irrité, surtout quand ce légume est accommodé au gras, et qu'on ne prend que la fleur et non le tronc qui la supporte.

Le *Chou, dit de Milan*, et le gros *Chou blanc* dont on fait une grande consommation dans les campagnes, soit cuits dans la soupe au lard, soit fricassés, sont très tendres et sucrés, mais en même temps indigestes et très venteux ; ils ne peuvent donc être un bon aliment que pour les personnes robustes et bien portantes, n'éprouvant aucun inconvénient de leur usage, tandis que toutes celles qui sont malades ou indisposées doi-

vent s'en abstenir, ainsi que les nourrices.

Quoique échauffante et un peu lourde pour les estomacs faibles, la *Chou-croûte* est cependant moins venteuse que le chou vert, et généralement mieux supportée ; mais les malades n'en doivent jamais manger.

La *Courge* et le *Potiron*, et toutes les espèces de *citrouilles* (1) avec lesquelles on fait de la soupe et que l'on fait fricasser, sont un aliment excessivement doux, assez nourrissant et très facile à digérer. Leur usage est très avantageux dans les chaleurs et les irritations d'entrailles, et toutes les fois qu'on est échauffé ou qu'on a les nerfs agacés : les malades, les convalescents et toutes les personnés souffrantes ou indisposées peuvent en manger sans inconvénient ; toutefois on doit s'abstenir de ces fruits quand on a l'estomac et les intestins relâchés, parce qu'alors ils donnent des vents et augmentent encore la faiblesse des entrailles.

Le *Cresson* ne se mange que vert, soit en salade, soit en garniture ; c'est un aliment très échauffant qui ne peut être bien supporté que par les individus forts et bien portants,

(1) Quoique ces légumes ne soient point des herbes potagères, nous les plaçons ici parce qu'ils ne trouveraient pas mieux leur place parmi les graines et tubercules.

encore ne faut-il pas qu'ils en fassent un usage trop fréquent et trop abondant.

Les médecins ordonnent l'usage du cresson dans certaines altérations du sang, où il est très utile. Beaucoup de personnes, s'imaginant avoir le scorbut aussitôt qu'elles ont les gencives engorgées et saignantes, s'empressent de mâcher du cresson dans le but de combattre cet accident; mais cet engorgement étant presque toujours l'effet de l'échauffement et non du scorbut, elles augmentent leur mal au lieu de le guérir. Dans cette circonstance, il ne faut, en effet, rien d'irritant; l'eau d'orge, le lait frais, et toutes les décoctions ou infusions douces et calmantes, conviennent seules.

L'*Asperge*, mangée avec modération, est un aliment agréable et salutaire, dont les malades même et les convalescents peuvent faire usage. Cependant cette plante finit par échauffer si on en mange trop souvent et en trop grande quantité; alors, après avoir resserré le ventre et augmenté la quantité des urines, elle donne lieu au dévoiement, imprime aux urines une teinte foncée, et peut même produire le pissement de sang. Des médecins, bons observateurs, pensent même que l'usage excessif de l'asperge accélère et augmente les accès de goutte.

L'*Artichaut*, mangé à la croque au sel, est indigeste comme toutes les crudités pour les estomacs faibles ou malades ; mais quand il est cuit il devient tendre, assez nourrissant et de facile digestion ; les convalescents même peuvent en manger, pourvu qu'on n'y ajoute pas de sauce ou d'assaisonnements irritants. L'usage exagéré de l'artichaut a pour effet d'empêcher le sommeil.

D. Les *Champignons* sont-ils un aliment sain ?

R. A l'exception de la *Morille* et des *Champignons à forme de mître*, il est difficile de distinguer les champignons dangereux de ceux qui sont bons ; en sorte que les personnes qui n'ont pas une connaissance toute particulière de ces plantes, ne doivent jamais en manger ; sans cette sage précaution, elles s'exposent à subir tous les accidents d'un empoisonnement. D'ailleurs, les champignons qui ne sont point un poison, étant tous excessivement lourds, peuvent donner lieu, chez les personnes qui n'ont pas les intestins très forts, à de graves indigestions.

D. Que faut-il faire quand on se trouve empoisonné par les champignons ?

R. Lorsque quelqu'un éprouve l'empoisonnement par les champignons, il faut aus-

aussitôt le faire vomir au moyen de l'Emétique ou de l'Ipécacuanha (1), et ensuite le faire aller du ventre au moyen de lavements purgatifs (2). On fait prendre ensuite au malade des boissons mucilagineuses et adoucissantes, telles que l'huile d'olives ou d'amandes douces (que l'on donne par cuillerées à bouche toutes les deux ou trois heures); le lait, la décoction de graine de lin, de racine de guimauve, etc. Dans chaque verrée de cette décoction on ajoute quatre ou cinq gouttes d'éther. Si, malgré l'emploi de ces

(1) Pour faire vomir on fait prendre au malade de 5 à 10 centigrammes et plus d'Emétique dans une verrée d'eau douce. Si la première dose n'a pas produit le vomissement, on en donne une seconde préparée de la même manière.

Si on n'a pas d'Emétique, ou si on a affaire à des personnes très nerveuses ou dont les intestins sont déjà irrités, on administre l'Ipécacuanha à la dose de 40 centigrammes à 1 gramme et plus, également dans une verrée ou deux d'eau tiède.

(2) Les lavements purgatifs se composent avec 5 ou 10 grammes de séné, que l'on fait bouillir dans l'eau d'un lavement avec 10 à 15 grammes de sel d'Epsom ou de Glauber; puis l'on passe cette eau dans un linge avant de la mettre dans la seringue.

On peut remplacer les sels d'Epsom ou de Glauber par une once d'huile de ricin.

Ces doses sont pour une grande personne; elles doivent être moindres pour les enfants.

Voyez ce que j'ai dit à cet égard, page 22.

moyens, le malade ne va pas mieux, il faut appeler un médecin.

D. Quelles sont les herbes dont on se sert habituellement comme assaisonnement dans la cuisine?

R. Ce sont le *Persil*, le *Cerfeuil*, l'*Estragon*, l'*Oignon*, l'*Ail*, l'*Echalotte*, le *Laurier sauce*, etc.

D. Quelle est l'action de ces plantes sur la santé?

R. Mis dans les potages, les ragoûts et autres mets, dans le but de leur donner une saveur plus active, ces assaisonnements leur communiquent leurs qualités échauffantes et irritantes. Lorsqu'on prépare quelqu'aliment pour des personnes malades ou convalescentes, il faut donc avoir soin de ne point faire entrer, ou du moins en très faible quantité, ces assaisonnements dans leur nourriture.

§ II. *Des Racines et des Tubercules.*

D. Quels sont les tubercules et les racines que l'on apprête de diverses manières pour s'en nourrir?

R. Ce sont 1° la pomme de terre, 2° la truffe, 3° la rave et le navet, 4° le radis et les petites raves, 5° la carotte, 6° le poi-

veau, 7° la betterave, 8° l'oignon, 9° la scorsonère et le salsifis, 10° le céleri, 11° le topinambour, 12° le panais.

D. Dites quelle est l'influence particulière de chacun de ces tubercules et racines sur la santé?

R. La *Pomme de terre*, soit cuite dans sa peau, soit fricassée *au lait* ou sautée *au beurre*, soit mise *en garniture* autour du veau, du mouton ou du cochon, est nourrissante, calmante et non relâchante comme la plupart des racines douces; elle est, en outre, facile à digérer, surtout quand elle est cuite simplement dans son enveloppe, sans aucun assaisonnement. Préparée de cette dernière manière, elle peut être mangée, en grande quantité, par les personnes bien portantes, sans qu'elles aient à craindre d'indigestion; les convalescents même peuvent en faire un usage modéré. La pomme de terre *frite*, seule, est indigeste, et les estomacs fatigués ou échauffés, ainsi que les personnes qui ont la poitrine irritée, doivent s'en abstenir. Base de la nourriture des habitants pauvres des campagnes, habitués à une alimentation peu substancielle, ce tubercule serait insuffisant pour soutenir les forces de l'habitant des villes, qui a toujours fait usage d'aliments plus succulents.

La *Truffe* est un aliment de luxe très recherché par les gourmands, mais excessivement indigeste et échauffant, dont on ne doit manger qu'avec beaucoup de modération, lors même qu'on le digère bien. On doit s'en interdire entièrement l'usage quand on est indisposé.

La *Rave* et le *Navet*, se mangent cuits dans la soupe ou dans les ragoûts de mouton, de cochon, ou fricassés au maigre. Ces racines sont peu nourrissantes, mais sucrées, rafraîchissantes, font uriner et adoucissent les intestins ; on prépare avec elles des bouillons excellents pour les personnes échauffées. Cependant comme elles sont venteuses, elles ne conviennent pas aux estomacs affaiblis, auxquels il faut une nourriture fortifiante plutôt que relâchante.

Le *Radis* et le *Raifort* ne se mangent que crus avec un peu de sel ; ils sont l'un et l'autre un aliment peu nourrissant et excessivement indigeste et échauffant, qui ne peut être supporté que par les estomacs très forts. Il est inutile de dire qu'on doit s'en priver lorsqu'on est indisposé ou qu'on a l'estomac faible.

Les *Petites Raves* se mangent également crues avec un peu de sel ; mais elles sont beaucoup moins lourdes et échauffantes que

le radis et le raifort ; cependant les personnes en bonne santé doivent seules s'en permettre l'usage, car elles sont toujours trop indigestes pour celles qui souffrent.

La *Carotte,* que l'on accommode également au gras ou au maigre, est la racine la plus salutaire dont l'homme puisse faire usage. Aussi douce et rafraîchissante que la rave, elle a sur ce dernier légume l'avantage de n'être pas venteuse. D'une digestion très facile, elle est un aliment excellent pour tous les individus qui ont le sang échauffé, les intestins et l'estomac irrités et le foie malade. L'eau de carotte est une excellente boisson dans toutes les maladies inflammatoires, ainsi que dans la jaunisse.

Le *Poireau* a les mêmes qualités que la carotte; comme elle, il est très adoucissant sans être venteux. On peut en faire usage dans les mêmes circonstances.

La *Betterave* se mange soit fricassée, soit en garniture autour d'un morceau de viande, soit en salade. Comme toutes les racines sucrées, elle est très bonne à la santé ; mais comme son tissu est très compacte, elle est, pour ce motif, un peu lourde pour les estomacs faibles et toutes les personnes indisposées.

L'*Ognon* se mange cru dans les pays

chauds, où il est plus sucré et beaucoup moins âcre que dans les climats tempérés et ceux du nord ; mais quelque doux qu'il soit, il est toujours très échauffant mangé de cette manière. Cuit au gras ou au maigre, ce bulbe est sucré, mais extrêmement venteux, et donne des renvois à beaucoup de personnes qui ne peuvent le digérer. Les personnes délicates, dont les digestions sont difficiles, doivent s'en priver, ainsi que les malades. L'ognon porte aux urines et à la peau ; son usage excessif et longtemps continué ne paraît pas être sans danger ; il dérange les fonctions de l'esprit, selon plusieurs observateurs.

La *Scorsonère* et le *Salsifis* se ressemblent beaucoup par leur apparence et leurs qualités alimentaires; leurs racines, dont on fait usage dans la cuisine, sont un aliment doux, sucré et bon à la santé ; cependant comme elles sont un peu venteuses et échauffantes, il ne faut pas en faire un usage trop fréquent et trop copieux. Les personnes indisposées, celles qui vont difficilement du ventre ou qui éprouvent un échauffement général, doivent s'en priver ou en manger peu. Avec ces racines torréfiées et moulues, on fait une décoction semblable à celle du café, ayant à peu près la même odeur.

Le *Céleri* est une racine très échauffante ;

beaucoup de personnes le mangent cru en salade, mélangé à l'endive, à la doucette ou à la laitue. Ainsi préparé, il ne peut être supporté que par les individus bien portants et qui ont l'estomac très fort ; tous ceux qui sont valétudinaires ou malades doivent donc s'en interdire l'usage. Cuite au gras ou au maigre, cette racine est beaucoup plus facile à digérer ; néanmoins, comme alors elle conserve toujours son arôme, qui est le principe qui la rend échauffante, on doit en manger en petite quantité lorsqu'on est indisposé.

Le *Topinambour*, dit vulgairement *Tartoufe*, se mange accommodé au gras ou au maigre ; il est très sucré et bon à la santé, mais son odeur très forte plaît à peu de personnes. L'arôme très prononcé de ce tubercule annonce assez qu'il est très échauffant et ne peut convenir aux personnes indisposées.

Le *Panais* est aussi une racine aromatique, et conséquemment un peu échauffante. Les habitants des campagnes et les ouvriers des villes font surtout usage de cette racine, qu'ils font cuire dans la soupe avec des choux, des pommes de terre, des haricots verts, ou bien en ragoût avec un peu de viande. Les estomacs robustes, habitués à une nourriture lourde, peuvent seuls s'accommoder de cet aliment.

§ III. *Des Grains secs et des Grains verts.*

D. Quels sont les grains que l'on mange assaisonnés de diverses manières ?

R. Ce sont les pois, les haricots, les lentilles et les fèves.

D. Quelle est la manière d'agir de chacun de ces légumes sur le corps ?

R. Les *Pois* se mangent verts ou secs ; verts et préparés au gras ou au maigre, ils sont agréables au goût, assez nourrissants et moins venteux que lorsqu'ils sont secs : les convalescents et les personnes délicates peuvent même en manger en petite quantité, pourvu qu'ils ne soient pas accommodés *au lard*. Les *Pois verts au sucre* sont les plus légers et ceux qui conviennent le mieux aux personnes dont les digestions sont pénibles. Une fois que ces légumes sont parvenus à une complète maturité, ils sont beaucoup plus venteux, et ne sont alors un bon aliment que pour les individus qui se portent bien ; les malades n'en doivent jamais manger.

Les *Haricots* sont d'un usage très étendu et le principal mets maigre des ouvriers des villes et des campagnes. On les mange soit lorsqu'ils sont *verts* ou en *cornets*, ou bien lorsqu'ils sont *secs*. Les haricots verts se rapprochent

des herbes potagères ; alors ils sont tendres, agréables au goût et faciles à digérer, mais peu nourrissants; les estomacs faibles et irrités peuvent même les supporter ; cependant la manière de les apprêter fait qu'ils sont plus ou moins légers.

Les haricots verts, cuits dans *la soupe au lard*, se mangent sans aucune autre préparation ; apprêtés de cette manière, sans être réellement indigestes, ils sont cependant moins légers que lorsqu'ils ont été cuits dans une soupe maigre ou simplement à l'eau, et assaisonnés ensuite avec un peu de beurre frais ou de jus de viande. En effet, la graisse du lard et l'âcreté que toute viande salée donne au bouillon dans lequel on la fait cuire, rend ces légumes moins convenables aux estomacs affaiblis ou malades.

Les haricots verts *au jus de viande*, que l'on met autour d'un gigot ou de tout autre morceau de viande cuite à l'étouffée, sont agréables au goût et de facile digestion ; les convalescents et ceux qui ont l'estomac faible peuvent en manger.

Les haricots verts, *sautés au beurre frais*, sont un aliment sain, qui convient même aux valétudinaires et à tous ceux qui ont besoin d'une nourriture légère et non échauffante.

Les haricots verts, accommodés *au lait*

ou *à la crême*, sont également faciles à digérer, mais cependant un peu moins que ceux au jus ou sautés au beurre frais.

Les haricots verts, *à l'huile et au vinaigre*, sont une des salades dont la digestion est la plus facile; cependant toutes les personnes malades et celles auxquelles les salades ne conviennent pas doivent s'en priver. (*Voyez l'article salades*).

Les haricots secs, accommodés *au vin* ou *au lait*, sont très venteux et donnent des aigreurs aux estomacs irrités, et même des coliques et le dévoiement; ils ne sont donc un bon aliment que pour les personnes robustes qui prennent beaucoup d'exercice, car celles qui sont sédentaires se trouvent presque toujours incommodées de l'usage de ce légume sec. Les nourrices doivent s'en priver à cause de leurs nourrissons, ou du moins en manger avec beaucoup de modération.

Les haricots *au gras* ou *au jus de viande*, tels que ceux auxquels on mêle le jus d'un gigot braisé, sont beaucoup moins venteux et plus nourrissants que les haricots au vin ou au lait, mais cependant ils sont d'une digestion trop difficile pour être une nourriture qui convienne aux malades et à tous ceux qui éprouvent quelque indisposition.

On met aussi les haricots secs en salade. (*Voyez cet article*).

Les *Lentilles* ne se mangent que sèches ; accommodées soit au maigre, soit au gras, elles sont venteuses comme tous les légumes secs, mais moins cependant que les haricots mûrs ; elles sont également d'une digestion plus facile : néanmoins les malades, les convalescents et tous ceux qui souffrent de l'estomac et des intestins, doivent s'en abstenir. On mange aussi les lentilles en salade. (*Voyez l'article salades*).

Les *Fèves vertes*, qui n'ont encore acquis que le tiers ou le quart de leur grosseur, et assaisonnées au gras ou au maigre, sont un bon manger dont les personnes qui digèrent difficilement peuvent même faire usage, car elles n'ont pas l'inconvénient d'échauffer et de resserrer le ventre comme les fèves mûres.

Les *Fèves sèches* sont un aliment plus grossier que les pois, les lentilles et les haricots, aussi ne peuvent-elles servir de nourriture qu'aux habitants des campagnes qui les font cuire ordinairement avec du cochon frais ou salé pour en faire de la soupe. La fève mûre jouit de la propriété de resserrer le ventre ; aussi son usage trop fréquent peut produire une constipation opiniâtre. C'est pour ce mo-

tif que la *Purée* de ce légume arrête le dévoiement par faiblesse d'intestins, c'est-à-dire lorsque ce dévoiement n'est point accompagné de coliques, et que les matières ne contiennent point de sang. Les fèves rendent les chairs molles, enflent le ventre et font engraisser lorsqu'on en mange beaucoup; la stupidité et les songes fâcheux sont encore un effet de leur trop grand usage.

L'*Eau de Fèves* mélangée à l'hydromel fait uriner; elle est très bonne dans les affections du foie, dans la toux, les crachements de sang ou toute autre maladie de poitrine.

ARTICLE VI.

Des Mets maigres tirés des animaux.

D. Quels sont les mets maigres provenant des animaux?

R. Ce sont le lait, la crême, le beurre, le fromage, les œufs, les poissons d'espèces diverses, et plusieurs autres animaux d'eau.

§ I. *Des Mets maigres fournis par les quadrupèdes.*

D. Le *Lait* est-il une bonne nourriture?

R. Oui, le *Lait* est un excellent aliment; il est sucré, adoucissant et nourrissant, mais

ces qualités font aussi qu'il relâche l'estomac et les intestins, et qu'en conséquence il ne convient pas toutes les fois qu'une nourriture rafraîchissante et affaiblissante est contraire à la santé.

D. Quelles sont les personnes auxquelles le lait convient?

R. Le lait est bon à la santé 1° des enenfants, 2° des personnes d'un tempérament sec et nerveux, qui ne peuvent supporter les boissons et les aliments irritants ; 3° de ceux qui ont l'estomac tellement affaibli que toute autre nourriture est lourde pour eux ; 4° des individus qui sont amaigris, épuisés par les excès, ou qui ont la poitrine faible et malade ; 5° de ceux qui éprouvent une fièvre lente, entretenue par l'inflammation ancienne de quelque organe ; 6° Enfin de ceux qui ont les entrailles irritées, lorsque toutefois ce liquide ne s'aigrit pas dans l'estomac, accident qui survient fréquemment à cause des acides qui se développent dans cet organe par le fait de son irritation.

D. Quelles sont, au contraire, les personnes auxquelles le lait est nuisible ?

R. Ce sont 1° les individus gras qui ont beaucoup d'humeurs et de glaires dans l'estomac; 2° les vieillards, qui ont généralement l'estomac trop froid pour supporter cet ali-

ment; 3° les personnes robustes, obligées de se livrer à des travaux pénibles et auxquels une nourriture plus forte convient mieux ; 4° ceux qui ont la langue blanche, la bouche amère et des envies de vomir, signes qui indiquent qu'on a besoin d'être évacué ; 5° tous ceux qui ont la fièvre, de quelque nature qu'elle soit ; 6° ceux qui sont exténués par la fatigue, et auxquels il faut une nourriture qui relève les forces épuisées plutôt que relâchante ; 7° ceux qui ont éprouvé un refroidissement ; 8° ceux enfin qui sont dans une grande transpiration, car, pris alors en certaine quantité, le lait frais peut causer une mort subite.

D. Que pensez-vous de la *Crême* et du *Beurre* comme aliment ?

R. La *Crême* est un aliment très nourrissant, agréable au goût et bon à la santé, mais un peu indigeste pour certaines personnes. Ceux qui ont l'estomac malade, ceux qui ont le dévoiement ou ceux qui sont atteints de fièvre ou d'une affection aiguë quelconque, doivent s'en priver.

Le *Beurre* est plus nourrissant, et, par cela même, plus indigeste encore que la crême pour les personnes souffrantes ; on doit donc avoir soin de ne pas en manger de rôties, ni de le faire entrer en trop grande quantité

dans ses aliments dès qu'on est indisposé, et, à plus forte raison, si on est malade.

D. Les différentes espèces de *Fromage* sont-elles un bon aliment?

R. On distingue deux espèces de fromage: 1° les *Fromages fermentés*, ainsi appelés parce qu'ils ont subi une fermentation qui leur donne une odeur très forte, à laquelle on les reconnaît: tels sont ceux de *Gruyère*, de *Septmoncel*, de *Rocfort*, de *Brie*, de *Chester*, de *Marol*, le *Chevret*, etc., et celui de ménage, appelé *Fromage fort*. On doit ranger dans la même catégorie les fromages dits de *Crême*, comme ceux de *Langres*, du *Mont-d'Or*, qui sont liquides, plus doux et moins échauffants que les premiers.

Tous les fromages fermentés excitent l'appétit et les fonctions de l'estomac; mais ils sont tous plus ou moins échauffants, et ne conviennent, pour cette raison, qu'aux personnes bien portantes, qui même ne doivent en manger qu'en petite quantité pour qu'ils soient bons à leur santé; mais les malades et toutes les personnes indisposées doivent s'en priver entièrement.

D. Quelles sont les personnes auxquelles conviennent et celles auxquelles ne convienpas les *Fromages fermentés*?

R. Les *Fromages fermentés*, mangés en

quantité modérée, sont avantageux, surtout après le repas, aux estomacs froids qui ont besoin d'être excités pour bien digérer; ils sont encore un bon aliment pour le déjeûner et le goûter des ouvriers: mais leur usage habituel ne convient ni aux enfants, ni aux femmes, ni à ceux qui ont beaucoup de sang ou de bile, ni à ceux qui vont difficilement du ventre. Les personnes qui ont la fièvre ou une indisposition quelconque, celles dont les entrailles sont irritées, surtout s'il y a des coliques et du dévoiement, doivent s'en priver entièrement.

D. Quels sont les *Fromages* de la seconde espèce, et quelle est leur influence sur la santé?

R. Les *Fromages* de la seconde espèce sont ceux appelés *non fermentés;* on les prépare en mêlant simplement au fromage récemment séparé du petit lait, de la crême et un peu de sel et de poivre. Le *Fromage blanc* et le *Fromage de Neuchâtel* appartiennent à cette espèce. Les fromages non fermentés sont de nature froide, et conséquemment difficiles à digérer pour les personnes dont l'estomac est paresseux ou affaibli, et qui demandent une nourriture plus excitante. Ces fromages sont, au contraire, très bien digérés par les estomacs chauds, pour lesquels

ils sont un excellent aliment qui les calme et les rafraîchit. Ils conviennent, en général, à tous ceux auxquels les fromages fermentés sont nuisibles, c'est-à-dire aux enfants, aux femmes, aux tempéraments sanguins et bilieux ; mais les malades et les convalescents n'en doivent jamais manger.

§ II. *Des Aliments maigres provenant des oiseaux.*

D. Quels sont les aliments maigres fournis par les oiseaux, et quelle est leur action sur la santé?

R. Les *OEufs* sont le seul aliment maigre que fournissent les oiseaux (1). Il y a une infinité de manières de les préparer, qui les rendent plus ou moins faciles à digérer. On peut dire que par sa nature l'œuf est nourrissant, agréable au goût, adoucissant et facile à digérer lorsqu'il n'est pas cuit dur ; aussi quand il est mollet et peu assaisonné, est-il une nourriture précieuse pour les ma-

(1) Nous ne parlons point ici des oiseaux d'eau, comme la Sarcelle, le Rougeot, le Pluvier, etc., que l'église romaine range au nombre des mets maigres. Comme tous ces oiseaux ont une chair noire, ils ont sur la santé la même action que les viandes noires dont il a déjà été question. (*Voyez page* 43).

lades, les convalescents et les valétudinaires. Cependant il faut s'en priver quand on a la fièvre, et toutes les fois qu'on a besoin d'être évacué par le haut ou par le bas; ce qui se reconnaît quand on a la bouche amère, la langue chargée et des envies de vomir accompagnées de mal de tête, de faiblesse dans les jambes, etc.

D. Comme les œufs sont la base de la cuisine maigre, entrez dans quelques détails sur les diverses manières de les préparer?

R. Les *OEufs cuits durs* sont très indigestes et échauffants, et resserrent beaucoup le ventre.

Les *OEufs mollets, à la Coque* ou *à la Mouillette,* sont, au contraire, nourrissants, très adoucissants, et conviennent à tout le monde sans exception, même aux malades qui peuvent prendre quelque nourriture.

Les *OEufs au beurre* ou *au Miroir,* lorsqu'ils ne sont pas trop cuits, sont un très bon aliment dont tout le monde peut faire usage; cependant, en raison du beurre dans lequel on les fait cuire, ils sont moins légers que les œufs à la coque. C'est pour ce motif qu'ils conviennent moins que ces derniers aux malades et aux personnes souffrantes.

Les *OEufs en Omelette,* surtout quand on y fait entrer du lard, mets très en usage chez

les habitants des campagnes, sont d'une digestion difficile et ne peuvent être une nourriture convenable que pour les personnes en bonne santé, mais les malades et toutes les personnes qui digèrent péniblement, doivent s'en priver. Il en est de même des *Crêpes*, qui sont encore plus lourds que l'omelette.

Les *OEufs brouillés*, que l'on fait cuire avec un peu de crême et de sucre, sont un mets léger et très nourrissant ; mais si au lieu de sucre on y met du fromage et de l'ail, ils forment *une Fondue*, mets indigeste et très échauffant, qui ne peut convenir qu'aux personnes qui jouissent d'une bonne santé.

Les *OEufs en Meurette*, c'est-à-dire cuits dans du vin avec des herbes hachées et un peu de crême, sont échauffants ; on ne doit point en manger quand on est malade ou indisposé, surtout si on a de l'irritation dans les entrailles.

Les *OEufs à la Tripe* et les *OEufs Farcis* sont également trop lourds pour ceux dont la santé est languissante ; on ne doit en manger que lorsqu'on se porte bien.

Les *OEufs au Jus* sont très nourrissants et de facile digestion ; ils sont un aliment excellent pour les personnes épuisées qui, pour remonter leurs forces, ont besoin d'une nourriture succulente et légère en même temps. Les

convalescents et les valétudinaires peuvent en faire usage.

Les *OEufs au Lait* et les *Crêmes* de différentes sortes sont nourrissants et légers; toutes les personnes faibles et souffrantes peuvent en manger avec modération. Ceux qui ont la fièvre ou une maladie aiguë doivent seules s'en priver.

Les *OEufs en Chaudeau* sont plus faciles encore à digérer que les œufs au lait et les crêmes ; c'est un aliment exclusivement réservé aux malades et aux personnes très faibles ou indisposées.

D. Ne fait-on pas encore avec les œufs et le sucre d'autres préparations que l'on mange?

R. On fait avec les œufs, le sucre et autres substances, 1° des *Biscuits* de différentes espèces qui, tous, sont très faciles à digérer ; 2° les *Meringues*, qui sont encore plus légères que les biscuits ; 3° des *Bonbons à la fleur d'Oranger, au Citron, à la Vanille.* Ces bonbons sont très faciles à digérer, mais échauffants comme tous les mets où il entre beaucoup de sucre et des essences ; les convalescents, et même les personnes en bonne santé, ne doivent en manger qu'en petite quantité.

§ III. *Des Mets maigres provenant des poissons et autres animaux d'eau.*

D. Les *Poissons* sont-ils un bon aliment ?

R. A quelques exceptions près, tous les poissons ont une chair nourrissante, facile à digérer et non échauffante, en sorte qu'elle est un excellent aliment, même pour les personnes délicates et celles qui sont souffrantes.

D. Quelle distinction établit-on entre les poissons ?

R. On les distingue en *Poissons d'eau douce* et en *Poissons de mer*.

D. Quels sont, en général, les poissons d'eau douce les plus difficiles à digérer et ceux qui sont les plus légers ?

R. Les poissons dont la chair est la plus compacte et la plus grasse, sont les plus difficiles à digérer, mais aussi les plus nourrissants et ceux dont le goût est le plus délicat : tels sont la *Truite*, le *Brochet*, la *Lotte*, l'*Anguille*, la *Lamproie*, l'*Ombre*. Les poissons dont la chair est plus légère, parce qu'elle est moins serrée et plus maigre, sont la *Perche*, la *Carpe*, le *Goujon*, le *Barbeau*, le *Cabotin*, l'*Alose*, et tous ceux qu'on appelle *Poissons blancs*.

D. Quels sont les poissons de mer dont

la chair est la plus ou la moins indigeste ?

R. Le *Saumón*, le *Thon*, l'*Esturgeon*, le *Maquereau* ou *Poisson d'avril*, sont les poissons de mer les plus difficiles à digérer, et dont on ne doit manger qu'avec modération, tandis que le *Merlan*, la *Limande*, la *Sole*, le *Rouget*, l'*Esperlan*, la *Raie*, le *Hareng frais* et la *Morue non salée*, sont beaucoup plus légers et peuvent même servir de nourriture aux convalescents et à toutes les personnes souffrantes, lorsqu'on les fait cuire sans assaisonnements irritants.

D. Le manière de faire cuire le poisson ne le rend-elle pas plus ou moins échauffant ?

R. Oui, car des poissons très légers de leur nature deviennent échauffants lorsqu'on les fait cuire dans des sauces fortes ; c'est ce qui arrive quand on les met en *Matelotte*, en *Meurette*, au *Bleu*. Le vin et les aromates que l'on emploie dans ces manières de préparer le poisson, rendent sa chair échauffante et non convenable aux personnes souffrantes. Il en est de même du *Poisson frit*, qui n'est une bonne nourriture que pour les personnes n'éprouvant aucune indisposition. La meilleure manière d'accommoder le poisson pour les convalescents et les personnes délicates, surtout celles qui ont de l'échauffement dans les entrailles, est de le faire

cuire simplement à l'eau avec un peu de sel et de beurre, ou en gratin, ou sur le gril, ou bien au four avec un peu de beurre et de sel.

D. N'y a-t-il pas encore d'autres animaux dont la chair est considérée comme mets maigre?

R. Outre les poissons, on mange encore comme mets maigre la grenouille, l'huitre, l'écrivisse, le homard, l'escargot et la moule.

D. Que pensez-vous de ces animaux comme nourriture?

R. La *Grenouille* est peu nourrissante et légère; les médecins la permettent aux malades aussitôt que ceux-ci peuvent prendre quelque nourriture. Le bouillon apprêté avec la chair de cet animal, est le plus léger de tous les bouillons; on le donne même dans la fièvre et toutes les maladies aiguës.

L'*Huitre* est très facile à digérer; elle peut être mangée en très grande quantité par certaines personnes sans aucun inconvénient; quelques convalescents même la digèrent très bien; cependant il n'est pas prudent d'en faire usage quand on est indisposé, parce que cet aliment est de nature froide.

L'*Ecrevisse* et le *Homard* ont une chair sèche et compacte qui les rendent très indigestes; les estomacs fatigués ou souffrants doivent s'en abstenir.

L'*Escargot* est un aliment visqueux et compacte, également très lourd, dont doivent se priver toutes les personnes qui digèrent difficilement, et, à plus forte raison, celles qui sont malades ou seulement indisposées.

La *Moule* est aussi une nourriture dont la digestion est très difficile, et qui ne peut convenir qu'aux individus bien portants, ayant un bon estomac; d'ailleurs son usage n'est pas toujours sans danger: il donne souvent lieu à des coliques, à des vomissements et à une éruption de boutons à la peau.

ARTICLE VII.

Des Fritures.

D. Quels sont les aliments que l'on met en friture?

On met en friture des aliments de nature fort diverse, tels que racines, tubercules, fruits, pâtes préparées, et différentes parties des animaux, poissons, etc. C'est ainsi qu'on fait des fritures de *Pommes de terre*, de *Salsifis*, de *Cervelle*, de *Grenouilles*, de *Poissons*. Les *Beignets* de différentes espèces sont aussi des fritures, comme ceux de *Pommes*, par exemple.

D. Quelle est l'influence des fritures sur la santé?

R. Cette manière de faire cuire les aliments les durcit au lieu de les attendrir ; de plus, lorsque le degré de chaleur employé pour faire bouillir la graisse est très élevé, celle-ci se décompose et contracte une âcreté très irritante pour les intestins; enfin, en baignant dans cette graisse âcre et indigeste, les aliments s'en imbibent et contractent ses qualités malsaines. Les individus bien portants peuvent seuls faire usage de mets frits, qui ne conviennent dans aucune condition aux valétudinaires ni aux malades, mais surtout à ceux qui ont la poitrine délicate, qui toussent habituellement, ou dont l'estomac est irrité.

D. Quelles sont les graisses les meilleures pour les fritures, et quelles précautions faut-il prendre pour leur empêcher de contracter des qualités irritantes ?

R. Les graisses qui rendent les fritures le moins indigestes sont l'huile d'olives de bonne qualité et le beurre frais ; et pour que ces graisses ne contractent pas une saveur âcre et irritante, il faut les faire bouillir doucement à petit feu, et jamais à gros bouillon.

ARTICLE VIII.

Des Salades et des Mets à la vinaigrette.

D. Les salades et tous les mets que l'on mange à l'huile et au vinaigre, sont-ils bons à la santé ?

R. On met en salade des grains cuits, des racines, des tubercules, des herbes potagères et la chair de certains animaux. Comme ils sont d'une nature bien différente, ces aliments n'ont pas la même action sur la santé ; cependant, en raison de l'huile qu'ils contiennent en certaine quantité, on peut dire qu'ils sont généralement d'une digestion plus ou moins pénible pour les personnes souffrantes qui doivent toujours s'en priver, tandis qu'ils sont un aliment salutaire pour ceux qui jouissent d'une bonne santé, car le vinaigre qu'ils renferment les rend très rafraîchissants.

D. Quelles sont les personnes auxquelles conviennent et celles auxquelles ne conviennent pas les salades et tous les aliments à la vinaigrette ?

R. Les aliments assaisonnés avec l'huile et le vinaigre sont bons généralement à la santé 1° des jeunes gens et de tous les individus forts et robustes ; 2° de ceux qui sont d'un

tempéramment chaud, comme les sanguins et les bilieux; 3° des ouvriers qui se livrent à des travaux qui les échauffent beaucoup.

Au contraire, ces aliments ne conviennent pas 1° à ceux qui digèrent difficilement, parce qu'ils ont l'estomac froid ou relâché, tels que les vieillards; 2° à ceux qui ont de l'irritation dans l'estomac et les intestins, et, à plus forte raison, si ils éprouvent des coliques ou le cours de ventre; 3° à ceux qui ont la poitrine délicate, qui toussent habituellement et contractent facilement le rhume; 4° aux nourrices, parce que le vinaigre peut donner des coliques à leurs jeunes enfants; 5° enfin à toutes les personnes malades ou indisposées.

D. Quelles sont les *Herbes potagères* que l'on met en salade, et quelle est leur influence sur la santé?

R. Les *Herbes potagères* que l'on met en salade sont la laitue, la doucette ou pommette, l'escarolle, l'endive, le pissenlit, le cresson, le pourpier et le chou rouge, etc.

Les salades de *Laitue* et de *Doucette* sont les plus légères de toutes celles que l'on fait avec les herbes potagères; les personnes même, qui n'ont pas l'estomac très fort et qui jouissent d'ailleurs d'une bonne santé, peuvent en manger en petite quantité; cependant toutes

celles qui se trouvent dans une des conditions où toute salade est nuisible et que je viens d'exposer, doivent s'en priver.

La *Salade d'Escarolle* et celle d'*Endive* sont un peu plus lourdes que les deux précédentes; cependant elles sont très bonnes à la santé des personnes qui les digèrent bien, car elles sont calmantes et rafraîchissantes.

La *Salade de Pissenlit* est une des premières que l'on mange au printemps. Ses effets sur le corps sont de rafraîchir, de purifier le sang et de favoriser la liberté du ventre; aussi est-elle très bonne à la santé des personnes robustes, tandis qu'elle ne convient ni aux valétudinaires, ni aux convalescents, ni à ceux qui ont l'estomac faible ou le ventre dérangé, car elle est trop indigeste pour eux.

La *Salade* de *Cresson* et celle de *Chou* sont excessivement échauffantes et difficiles à digérer; celle de *Pourpier* est rafraîchissante, mais d'une digestion aussi pénible que celles de cresson et de chou, en sorte que peu de personnes ont l'estomac assez fort pour pouvoir supporter de tels aliments.

D. Quels sont les *Grains* que l'on met en salade, et quelles sont leurs propriétés?

R. Parmi les grains que l'on met en salade après les avoir fait cuire, il n'y a guère

que 1° les haricots verts, 2° les haricots secs, 3° les lentilles.

La *Salade de Haricots verts* ou en *cornets*, que l'on a fait cuire préalablement dans l'eau ou dans une soupe quelconque, est une des plus faciles à digérer. En effet, lorsque les gousses ou cornets ont été bien cuits, ils sont très tendres et adoucissants ; il n'y a que les malades, les convalescents et ceux qui ont le ventre dérangé qui doivent s'en abstenir.

La *Salade de Haricots secs*, blancs ou gris, est très lourde et très venteuse ; aussi les personnes qui ont bon estomac et qui n'éprouvent d'ailleurs aucun dérangement dans leur santé, doivent seules s'en permettre l'usage.

La *Salade de Lentilles cuites* ne diffère pas, sous le rapport de sa manière d'agir sur la santé, de celle aux haricots secs dont il vient d'être question ; cependant elle est moins lourde et moins venteuse; elle ne convient donc encore qu'aux individus qui n'éprouvent aucun dérangement dans leur santé.

D. Quels sont les *Tubercules* et les *Racines* que l'on met en salade, et quelle est leur action sur la santé ?

R. Les *Racines* et les *Tubercules* que l'on met le plus communément en salade dans la classe ouvrière, sont 1° la pomme de terre, 2° la betterave, 3° la carotte, 4° le céleri.

La *Salade de Pommes de terre*, cuites auparavant dans la cendre ou à l'étouffée, est nourrissante et facile à digérer pour les personnes en bonne santé; elle n'a pas l'inconvénient de relâcher le ventre comme les salades de betteraves et de carottes cuites; les malades et les convalescents doivent seuls s'en priver.

La *Salade de Betteraves* est douce, sucrée et très rafraîchissante, mais un peu relâchante; celle aux *Carottes cuites* a les mêmes qualités, mais elle est plus facile à digérer. Ces salades aux racines sucrées sont excellentes à la santé des jeunes gens et à celle des personnes échauffées qui vont difficilement du ventre ou qui ont les intestins très nerveux.

La *Salade de Céleri cru* est très échauffante et indigeste; les estomacs très forts doivent seuls en manger. Lorsque le céleri est cuit, il est toujours échauffant, mais d'une digestion beaucoup plus facile que quand il est cru. Dans tous les cas, les malades et tous ceux qui éprouvent quelque indisposition doivent s'en priver.

D. Quelles sont les *Viandes* que l'on mange en les assaisonnant avec de l'huile, du vinaigre, du sel et quelques épices?

R. Ce sont 1° la tête, les pieds et la fraise

de veau ; 2° les pieds de mouton , 3° le bœuf bouilli , 4° le poisson.

D. Dites ce que vous pensez de chacun de ces mets en particulier ?

R. La *Tête de veau*, en sauce verte ou à la vinaigrette , est une nourriture douce, succulente et bonne à la santé de toutes les personnes n'éprouvant aucune indisposition ; mais comme cet aliment est très rafranchissant et relâche , il convient particulièrement à ceux qui sont échauffés et vont difficilement du ventre, tandis que ceux qui ont le dévoiement ou dont l'estomac est froid ou affaibli , doivent s'en abstenir.

Les *Pieds de veau* à la vinaigrette agissent de la même manière que la tête de veau ; seulement leur chair étant plus compacte , il sont un peu plus lourds. On doit en faire usage ou s'en priver dans les mêmes circonstances.

La *Fraise de veau* à la vinaigrette est indigeste , mais douce et très nourrissante ; elle n'est un bon aliment que pour les personnes bien portantes , dont l'estomac n'a point à redouter une nourriture lourde. Tous ceux qui éprouvent la moindre indisposition ou qui sont sujets aux indigestions , doivent s'en priver.

Les *Pieds de mouton*, quand ils sont bien

cuits et ensuite mis en salade, sont plus délicats et moins lourds que les pieds et la tête de veau, et ne relâchent pas le ventre comme eux; ils sont donc un excellent aliment pour tous ceux qui n'éprouvent aucune indisposition. L'huile et le vinaigre, qui entrent dans leur assaisonnement, font cependant que les convalescents et les personnes qui ont l'estomac malade doivent s'en priver.

Le *Bœuf bouilli* est souvent mis en salade. Comme cette viande est très compacte et privée de sucs, et qu'en second lieu on la mange alors froide, l'huile et les autres assaisonnements qu'on y ajoute en cette circonstance, la rendent plus difficile encore à digérer. Cet aliment ne peut donc convenir qu'aux personnes qui n'éprouvent aucune indisposition.

Le *Poisson*, à l'huile et au vinaigre, est moins léger que lorsqu'on le mange *sec*, après avoir été cuit *au bleu*. Les valétudinaires et les convalescents pour lesquels le poisson est un très bon aliment, doivent donc éviter de le manger à la vinaigrette.

ARTICLE IX.

Des Pâtisseries.

D. Quelle distinction doit-on établir entre les pâtisseries sous le rapport de leur influence sur la santé ?

R. On doit distinguer les pâtisseries 1° en *Grasses*, dans lesquelles il entre, outre les œufs, différentes graisses comme du beurre, du saindoux, du lait, de la crême ; etc. 2° en *Sèches*, qui se composent simplement de fleur de farine, d'œufs et de sucre.

D. Quelle est l'influence des pâtisseries grasses sur le corps, et quelles sont les pâtisseries comprises sous ce nom ?

R. Les pâtisseries grasses sont toutes plus ou moins indigestes, et d'autant plus lourdes qu'elles contiennent plus de graisse. Parmi ces pâtisseries on doit ranger 1° la *Brioche*, 2° les *Petits Pâtés*, 3° la croûte des *Pâtés ordinaires*, celle des *Tourtes*, ainsi que celle des *Vols au vent ;* 4° les *Nouilles*, 5° les *Gaufres*, dans lesquelles on fait entrer du lait ou de la crême ; 6° les *Gâteaux* de fruits, comme ceux de *Prunes*, de *Cerises* et ceux de *Confitures*, de *Compotes*, de *Riz au lait*, de *Courge* ou de *Potiron*, à la *Frangipane*, etc. ; 7° le *Gâteau de ménage*, que l'on prépare avec la pâte ordi-

naire, sur laquelle on étend un peu de beurre et un jaune d'œuf. Ce gâteau se mange ordinairement tout chaud en sortant du four. Toutes ces pâtisseries sont lourdes et ne conviennent qu'aux personnes en bonne santé, ayant bon estomac; on doit s'en priver entièrement ou en manger en petite quantité dès qu'on éprouve de l'indisposition, surtout si ce sont l'estomac et les intestins qui souffrent.

D. Comment agissent les pâtisseries sèches sur la santé?

R. Toutes les pâtisseries sèches sont très légères et peuvent être mangées sans inconvénient par les personnes les plus délicates, ainsi que par les convalescents; on ne doit s'en priver que dans les maladies aiguës où toute nourriture est interdite. Ces pâtisseries sont 1° l'*Echaudé*, 2° la *Croquante* ou *Sèche*, 3° la *Gaufre sèche*, dans laquelle il n'entre ni lait ni crême, etc.

ARTICLE X.

Des Assaisonnements.

D. Qu'entend-on par assaisonnements?

R. On désigne sous ce nom toutes les subtances que l'on mêle aux aliments, soit pour corriger leurs qualités, soit pour en changer le goût et les rendre plus agréables.

D. Combien y a-t-il d'espèces d'assaisonnements ?

R. On doit distinguer les assaisonnements 1° *en Chauds*, qui sont les épices et les plantes aromatiques ; 2° *en Acides*, qui comprennent les différents acides dont on se sert dans la cuisine ; 3° *en Salants*, comme le sel commun et le salpêtre ; 4° *en Gras*, c'est-à-dire les graisses que l'on fait entrer dans les aliments pour les rendre plus agréables et plus nourrissants ; 5° *en Sucrés*, qui se composent de toutes les substances douces et sucrées dont on assaisonne les mets.

§ I. *Des Assaisonnements chauds.*

D. Quels sont les assaisonnements chauds?

R. Ce sont le *Poivre*, la *Moutarde*, le *Clou de Girofle*, la *Muscade*, la *Canelle*, le *Gingembre*, le *Cumin*, le *Macis*, l'*Ail*, l'*Ognon*, l'*Echalotte*, le *Laurier-sauce*, le *Cerfeuil*, le *Persil*, l'*Estragon*, le *Romarin*, la *Marjolaine*, le *Thym*, etc.

D. Quelle est la manière d'agir de ces assaisonnements sur la santé ?

R. Ils sont tous très excitants, et leur usage immodéré et habituel a pour effet direct non-seulement d'irriter d'abord l'estomac et les intestins et de détruire ensuite leur sensi-

ARTICLE VIII.

Des Salades et des Mets à la vinaigrette.

D. Les salades et tous les mets que l'on mange à l'huile et au vinaigre, sont-ils bons à la santé?

R. On met en salade des grains cuits, des racines, des tubercules, des herbes potagères et la chair de certains animaux. Comme ils sont d'une nature bien différente, ces aliments n'ont pas la même action sur la santé; cependant, en raison de l'huile qu'ils contiennent en certaine quantité, on peut dire qu'ils sont généralement d'une digestion plus ou moins pénible pour les personnes souffrantes qui doivent toujours s'en priver, tandis qu'ils sont un aliment salutaire pour ceux qui jouissent d'une bonne santé, car le vinaigre qu'ils renferment les rend très rafraichissants.

D. Quelles sont les personnes auxquelles conviennent et celles auxquelles ne conviennent pas les salades et tous les aliments à la vinaigrette?

R. Les aliments assaisonnés avec l'huile et le vinaigre sont bons généralement à la santé 1° des jeunes gens et de tous les individus forts et robustes; 2° de ceux qui sont d'un

tempéramment chaud, comme les sanguins et les bilieux; 3° des ouvriers qui se livrent à des travaux qui les échauffent beaucoup.

Au contraire, ces aliments ne conviennent pas 1° à ceux qui digèrent difficilement, parce qu'ils ont l'estomac froid ou relâché, tels que les vieillards; 2° à ceux qui ont de l'irritation dans l'estomac et les intestins, et, à plus forte raison, si ils éprouvent des coliques ou le cours de ventre; 3° à ceux qui ont la poitrine délicate, qui toussent habituellement et contractent facilement le rhume; 4° aux nourrices, parce que le vinaigre peut donner des coliques à leurs jeunes enfants; 5° enfin à toutes les personnes malades ou indisposées.

D. Quelles sont les *Herbes potagères* que l'on met en salade, et quelle est leur influence sur la santé?

R. Les *Herbes potagères* que l'on met en salade sont la laitue, la doucette ou pommette, l'escarolle, l'endive, le pissenlit, le cresson, le pourpier et le chou rouge, etc.

Les salades de *Laitue* et de *Doucette* sont les plus légères de toutes celles que l'on fait avec les herbes potagères; les personnes même, qui n'ont pas l'estomac très fort et qui jouissent d'ailleurs d'une bonne santé, peuvent en manger en petite quantité; cependant toutes

celles qui se trouvent dans une des conditions où toute salade est nuisible et que je viens d'exposer, doivent s'en priver.

La *Salade d'Escarolle* et celle d'*Endive* sont un peu plus lourdes que les deux précédentes; cependant elles sont très bonnes à la santé des personnes qui les digèrent bien, car elles sont calmantes et rafraîchissantes.

La *Salade de Pissenlit* est une des premières que l'on mange au printemps. Ses effets sur le corps sont de rafraîchir, de purifier le sang et de favoriser la liberté du ventre; aussi est-elle très bonne à la santé des personnes robustes, tandis qu'elle ne convient ni aux valétudinaires, ni aux convalescents, ni à ceux qui ont l'estomac faible ou le ventre dérangé, car elle est trop indigeste pour eux.

La *Salade* de *Cresson* et celle de *Chou* sont excessivement échauffantes et difficiles à digérer; celle de *Pourpier* est rafraîchissante, mais d'une digestion aussi pénible que celles de cresson et de chou, en sorte que peu de personnes ont l'estomac assez fort pour pouvoir supporter de tels aliments.

D. Quels sont les *Grains* que l'on met en salade, et quelles sont leurs propriétés?

R. Parmi les grains que l'on met en salade après les avoir fait cuire, il n'y a guère

que 1° les haricots verts, 2° les haricots secs, 3° les lentilles.

La *Salade de Haricots verts* ou en *cornets*, que l'on a fait cuire préalablement dans l'eau ou dans une soupe quelconque, est une des plus faciles à digérer. En effet, lorsque les gousses ou cornets ont été bien cuits, ils sont très tendres et adoucissants ; il n'y a que les malades, les convalescents et ceux qui ont le ventre dérangé qui doivent s'en abstenir.

La *Salade de Haricots secs*, blancs ou gris, est très lourde et très venteuse ; aussi les personnes qui ont bon estomac et qui n'éprouvent d'ailleurs aucun dérangement dans leur santé, doivent seules s'en permettre l'usage.

La *Salade de Lentilles cuites* ne diffère pas, sous le rapport de sa manière d'agir sur la santé, de celle aux haricots secs dont il vient d'être question ; cependant elle est moins lourde et moins venteuse; elle ne convient donc encore qu'aux individus qui n'éprouvent aucun dérangement dans leur santé.

D. Quels sont les *Tubercules* et les *Racines* que l'on met en salade, et quelle est leur action sur la santé ?

R. Les *Racines* et les *Tubercules* que l'on met le plus communément en salade dans la classe ouvrière, sont 1° la pomme de terre, 2° la betterave, 3° la carotte, 4° le céleri.

quand on fait excès de fruits, tandis que lorsque ces aliments sont de bonne qualité et qu'on en fait un usage modéré, ils sont très bons à la santé et conviennent généralement à tous les tempéraments.

D. Quelle distinction peut-on établir entre les fruits?

R. D'après leur manière d'agir sur le corps, et la saveur particulière propre à chacun d'eux, on peut diviser les fruits 1° *en acides*, 2° *en doux* ou *sucrés*, 3° *en acerbes* ou *astringents*, c'est-à-dire qui resserrent.

§ I. *Des Fruits acides.*

D. Quels sont les fruits acides?

R. Ce sont les *Groseilles blanches*, *rouges* et *noires*; le *Citron*, le *Limon*, l'*Orange*, la *Grenade*, la *Cerise aigre*, l'*Epine-Vinette*, la *Framboise*, la *Pomme* et tous les *Fruits verts*.

D. Quelles sont les personnes auxquelles les fruits acides conviennent, et celles que ces fruits indisposent?

R. Quoique bien mûrs, les fruits acides sont peu nourrissants et toujours un peu irritants, mais aussi rafraîchissants; ils jouissent en outre de la propriété de faire beaucoup uriner. Leur usage modéré est avantageux, surtout dans les grandes chaleurs, aux enfants,

à ceux qui sont tourmentés par le sang ou la bile, enfin à toutes les personnes d'un tempérament chaud ou nerveux, pourvu qu'elles n'aient ni échauffement ni irritations dans les entrailles.

Au contraire, les vieillards, les individus d'un tempérament froid et qui digèrent difficilement, ceux qui ont le brûle-cou, des acidités, de la chaleur, de l'irritation dans l'estomac et les intestins; ceux qui éprouvent des coliques et du dévoiement; enfin ceux qui ont la poitrine délicate, qui sont sujets à une toux sèche ou qui ont le rhume, doivent s'abstenir de fruits acides ou en user avec beaucoup de modération. Lorsque les fruits sont *Verts*, ils sont toujours mauvais à la santé de tout le monde.

D. Ne prépare-t-on pas avec les fruits acides des boissons rafraîchissantes connues sous le nom générique de *Limonade?*

R. Oui, avec l'épine-vinette, le citron, le limon, l'orange, les groseilles rouges et blanches, de l'eau et du sucre, on prépare une boisson rafraîchissante et très agréable, appelée *Limonade*, et dont il est question à l'article des *Boissons acides* non fermentées. (*Voyez cet article, page* 136).

D. Quel autre usage peut-on faire de quelques-uns des fruits acides?

R. Des médecins célèbres affirment que les cerises aigres, et même les groseilles rouges, prises en grande quantité, plusieurs livres par jour, sont un excellent remède contre la Manie et la Mélancolie. La décoction de queues de cerises et de groseilles noires font aussi uriner abondamment, et sont conseillées dans certaines hydropisies et autres maladies où les urines sont supprimées.

D. L'usage immodéré des pommes n'est-il pas dangereux ?

R. Oui. Mangées avec excès, les pommes donnent lieu à des maladies graves, dont les plus ordinaires sont des rhumatismes et une colique très dangereuse connue sous le nom de *colique nerveuse ou végétale*, qui est souvent épidémique dans les pays où ces fruits sont très abondants, comme en Normandie et en Angleterre, où ils servent à la fabrication du cidre.

§ II. *Des Fruits sucrés où froids.*

D. Quels sont les fruits sucrés ?

R. Ces sont les *Pêches*, les *Abricots*, les *Prunes*, les *Cerises douces*, les *Poires fondantes*, les *Fraises*, les *Mûres*, les *Groseilles à maquereau*, les *Raisins*, les *Figues*, le *Melon*, le *Concombre*, la *Courge* et le *Potiron*.

D. Quelles sont les propriétés des fruits doux et sucrés?

R. On reconnait généralement ces fruits à leur saveur sucrée et à un arôme très agréable au goût et à l'odorat; ils sont nourrissants, faciles à digérer, calmants, rafraîchissent beaucoup et portent aux urines; mais comme ils sont d'une nature très froide, ils relâchent le ventre, en sorte que, quand on en mange en excès, ils peuvent facilement occasionner des indigestions.

D. Quelles sont les personnes auxquelles ces fruits conviennent et celles auxquelles ils sont contraires.

R. Mangés avec modération, les fruits sucrés sont salutaires aux enfants et à tous les estomacs chauds, irritables, dont ils calment la trop grande sensibilité; leur usage est également avantageux dans les irritations nerveuses d'estomac et d'intestins, et toutes les fois qu'il est besoin d'amortir l'exaltation de la vie dans ces organes. Ces fruits sont nuisibles, au contraire, aux vieillards, aux individus qui ont la fièvre ou le dévoiement, à ceux dont l'estomac est froid ou relâché, et qui, pour bien digérer, ont besoin d'aliments chauds et fortifiants, plutôt que froids ou relâchants.

D. Quelle précaution doivent prendre les

personnes qui digèrent difficilement les fruits de nature froide lorsqu'elles en ont mangé?

R. Toutes les personnes qui ont l'estomac trop faible ou trop froid pour bien digérer les fruits sucrés, doivent en manger avec beaucoup de modération, et avoir soin ensuite de boire par-dessus un peu de vin ou de liqueur, soit pur, soit mêlé d'une petite quantité d'eau. Lorsqu'elles ne peuvent corriger ainsi l'action froide de ces fruits, il est prudent de leur part de s'en abstenir. La précaution que nous indiquons n'est même pas à négliger par les individus qui peuvent manger une grande quantité de ces fruits sans en être incommodés; car il peut arriver que leur estomac ne soit pas toujours aussi bien disposé que d'habitude, et qu'il se trouve accidentellement dans l'impuissance de digérer un aliment aussi froid. C'est surtout le *Melon*, le plus froid et le plus relâchant de tous les fruits sucrés, qui demande des assaisonnements chauds ou excitants, tels que le poivre, le sel, le sucre et le vin pur.

D. Le développement souvent épidémique des fièvres et des dyssenteries que l'on observe dans les mois d'août et de septembre, n'a-t-il pas sa cause ordinaire dans l'usage immodéré des fruits de nature froide?

R. Oui; on a observé que ce sont princi-

palement les années où il y a abondance de cerises, de prunes, de melons et autres fruits sucrés, que surviennent, pendant les chaleurs du mois d'août, les épidémies de fièvres et de dyssenteries d'un caractère plus ou moins grave. Ces fruits froids et relâchants, mangés alors en excès, affaiblissent l'estomac et les intestins, et donnent lieu à toutes les maladies qui sont un effet direct de cet état particulier des entrailles; dans nos climats, ce sont les prunes et les melons qui produisent les affections dont nous parlons. Ne voit-on pas cependant des personnes qui ignorent sans doute le danger auquel elles s'exposent à se charger l'estomac de ces fruits, et, pour comble d'imprudence, boire par-dessus de l'eau froide?

D. Les *Raisins* n'ont-ils pas sur le corps une action différente de celle des autres fruits sucrés?

R. Au lieu d'être froids et relâchants comme les autres fruits sucrés, les raisins sont chauds et toniques; de là vient qu'ils conviennent aux vieillards, aux convalescents qui n'ont pas les intestins irrités, aux estomacs froids et relâchés, tandis qu'ils incommodent les individus d'un tempérament échauffé ou qui ont l'estomac et les intestins très nerveux. Le raisin ou la *Vendange*, man-

gé en certaine quantité, échauffe et irrite les intestins au point de donner lieu au dévoiement, accompagné de coliques plus ou moins fortes.

D. Les fruits sucrés que l'on fait sécher, conservent-ils leurs qualités ?

R. Les *Dattes*, les *Figues*, les *Prunes*, les *Cerises*, les *Poires* et les *Pommes*, lorsqu'on les fait sécher, sont plus sucrées et plus nourrissantes qu'à l'état frais; mais alors aussi elles ont perdu leur arôme, et mangées ainsi elles sont échauffantes et resserrent le ventre au lieu d'être rafraîchissantes et relâchantes, qualités qu'elles recouvrent lorsqu'on les fait cuire dans un peu d'eau et de miel. Les *Raisins secs* sont encore plus échauffants que lorsqu'ils sont frais.

§ III. *Des Fruits acerbes ou resserrants.*

D. Comment connaît-on les *Fruits acerbes*, et quelle est leur action sur le corps ?

R. Les *Fruits acerbes* ont une saveur excessivement âpre, et leur effet direct, quand on les mange, est de resserrer les organes; c'est pour ce motif qu'on les appelle encore *astringents ;* aussi sont-ils très échauffants et produisent-ils promptement la constipation lorsqu'on en mange une certaine quantité.

Cette propriété de resserrer le ventre fait qu'on les emploie contre les dévoiements qui ont leur cause dans la faiblesse et le relâchement des intestins, mais ils seraient très nuisibles si on les mangeait lorsqu'il y a de l'irritation dans ces organes. Il faut également s'en priver quand on tousse, qu'on a la poitrine malade, ou qu'on éprouve une indisposition quelconque.

D. Quels sont les *Fruits astringents?*

R. Ces sont les *Nèfles*, les *Sorbes*, les *Cornouilles*, les *Coings*, les *Olives* et plusieurs espèces de *Poires*.

D. Dites ce que chacun de ces fruits offre de particulier?

R. Les *Nèfles* et les *Sorbes* ne sont bonnes à manger que lorsqu'elles ont éprouvé un ramollissement par le fait de la fermentation; alors leur goût est très agréable, mais on doit éviter d'en manger avec excès, car ces fruits resserrent si fortement le ventre, que plusieurs médecins ont observé des cas où ils ont produit une constipation suivie d'épilepsie. On doit toujours s'en priver quand on éprouve une indisposition quelconque; mais surtout dans les inflammations et les irritations d'entrailles.

Les *Cornouilles* sont peu recherchées comme aliment; leur action sur le corps est la

même que celle de la nèfle et de la sorbe.

Le *Coing* ne se mange guère qu'en *Gelée* ou en *Pâte* (1). Ces deux préparations sont excellentes contre les faiblesses d'estomac, ainsi que dans les cours de ventre non accompagnés d'irritations et de coliques.

Les *Olives*, telles qu'on les trouve dans le commerce, sont un peu astringentes et d'une digestion difficile pour les estomacs faibles ou malades, qui doivent s'en abstenir ou en manger en très petite quantité. Ceux qui ont la fièvre ou toute autre maladie aiguë, doivent toujours s'en priver.

Plusieurs espèces de *Poires*, qui se rapprochent de l'espèce sauvage, sont également astringentes ; on les reconnaît facilement à leur âpreté lorsqu'on les mange ; elles sont plus difficiles à digérer que les espèces *Fondantes*, dont la chair est plus humide, plus sucrée et moins compacte. Lorsqu'on veut ôter aux poires âpres leurs qualités irritantes, il faut avoir la précaution de les faire cuire dans l'eau avec un peu de sucre.

(1) Voyez l'article des aliments préparés avec le sucre et ce fruit, *page* 126.

§ IV. *Des Fruits secs, huileux et farineux.*

D. Quels sont les *Fruits secs* appelés *huileux* ou *farineux?*

R. Ce sont les *Noix*, les *Noisettes*, les *Amandes*, les *Fraines*, les *Pistaches*, les *Châtaignes* et les *Marrons*.

D. Ces fruits secs sont-ils bons à la santé?

R. Les *Amandes*, les *Noix*, les *Noisettes* et la *Faine* ne doivent jamais être mangées que rarement et en petite quantité, même par les personnes qui les digèrent bien, car tous ces fruits sont lourds, échauffants, et ont pour effet tout particulier de faire tousser; aussi leur usage est-il contraire aux personnes qui ont les entrailles malades et à celles dont la poitrine est délicate, sujettes à la toux et au rhume.

Les *Pistaches* sont un peu moins indigestes que les autres fruits huileux; elles sont, en outre, privées de ce principe âcre qui les rend irritantes. Cependant on ne doit point en manger, dans toutes les circonstances où un aliment lourd est contraire à la santé.

Les *Marrons* et les *Châtaignes* sont remplis d'une farine sucrée très nourrisante et excellente à la santé des hommes qui, dans beaucoup de contrées, en font leur nourriture

ordinaire, car tous sont forts et robustes; mais pour les personnes qui n'en mangent que rarement, ces fruits secs sont très lourds et un peu venteux. Ceux qui ont l'estomac faible ne doivent en manger qu'avec beaucoup de modération; les malades et les convalescents doivent toujours s'en priver.

§ V. *Des Fruits cuits.*

D. Quels sont les fruits que l'on fait ordinairement cuire avant de les manger, et quelle est leur influence sur la santé?

R. Les fruits que l'on mange souvent cuits, sont la *Pomme*, la *Poire*, les *Pruneaux*, les *Cerises sèches* et le *Coing*.

La *Pomme cuite* est lourde pour les estomacs froids ou affaiblis, et peut faire aller du ventre quand on en mange une certaine quantité. Les personnes qui ont les intestins relâchés ou qui éprouvent des coliques et du dévoiement, doivent s'en priver; les malades et les convalescents ne doivent en manger qu'en petite quantité, et avoir soin qu'elle soit bien mûre et assaisonnée avec beaucoup de sucre. La pomme cuite est bonne, au contraire, à ceux d'un tempérament échauffé, et qui, pour cette raison, vont difficilement du ventre.

Les *Poires cuites* bien mûres sont excellentes à la santé de tout le monde; moins acides, moins lourdes, plus sucrées et tout aussi rafraîchissantes que la pomme cuite, elles n'ont pas, comme celle-ci, l'inconvénient de relâcher le ventre; aussi conviennent-elles mieux aux malades, aux convalescents et à tous ceux qui, ayant les intestins faibles, ont à redouter les aliments venteux et trop relâchants.

Les *Pruneaux cuits* sont doux et rafraîchissants, mais d'une digestion un peu difficile pour les personnes faibles. Comme ils relâchent beaucoup le ventre, on doit s'en priver 1° quand on a le dévoiement; 2° quand l'estomac et les intestins sont dans un état de faiblesse et de relâchement qui exige une nourriture fortifiante plutôt qu'adoucissante; 3° dans la fièvre. Ces fruits cuits conviennent, sous beaucoup de rapports, aux convalescents et aux valétudinaires, chez lesquels il existe un grand échauffement des intestins qui les empêchent d'aller du ventre; cependant ces personnes faibles doivent éviter de se charger l'estomac de cet aliment froid et lourd qui peut leur occasionner une indigestion. Lorsqu'on mange des pruneaux cuits dans le but de faire aller du ventre, on a soin d'ajouter au jus une certaine quantité de miel;

ainsi préparés, ces fruits sont beaucoup plus lourds que lorsqu'ils ne sont cuits qu'à l'eau et au sucre.

L'usage habituel des pruneaux cuits convient particulièrement aux personnes d'un tempérament très échauffé qui vont difficilement du ventre.

Les *Cerises sèches* sont un bon aliment pour les valétudinaires et les convalescents, lorsqu'on les fait cuire uniquement dans l'eau avec un peu de sucre, sans y ajouter de vin et autre assaisonnement échauffant. Ces fruits sont moins lourds que les pruneaux, et ne relâchent pas le ventre comme eux, à moins qu'on ne fasse entrer du miel dans leur jus.

Le *Coing* est mangé par beaucoup de personnes qui, après l'avoir fait cuire, le coupent en tranches, le saupoudrent de sucre et l'arrosent ensuite avec un peu d'eau-de-vie, d'eau de cerise, de rhum ou toute autre liqueur forte. Ce fruit, ainsi préparé, est très dur à l'estomac et excessivement échauffant, il ne peut être supporté que par les estomacs très forts et n'éprouvant aucune indisposition.

ARTICLE XII.

Des Aliments préparés avec le sucre et les fruits.

D. Quels sont les aliments que l'on prépare avec le sucre et les fruits, et quelle est, en général, leur manière d'agir sur la santé?

R. Avec les fruits et le sucre on prépare 1° des *Confitures*, 2° des *Gelées*, 3° des *Pâtes*, 4° les *Fruits confits*, 5° les *Bonbons* de différentes espèces. Tous ces aliments, dont le sucre est la base, sont plus ou moins échauffants; leur usage habituel et immodéré épuise les forces de l'estomac et des intestins, fait perdre l'appétit et produit la constipation; aussi toutes les sucreries sont-elles malsaines pour tout le monde, mais surtout pour les personnes délicates, les convalescents et les enfants.

D. Dites ce que chacune de ces préparations offre de particulier?

R. Les *Confitures* de *Prunes*, d'*Abricots* et de *Cerises* sont un aliment doux, agréable au goût, et surtout recherché des enfants qui sont avides de toutes les préparations sucrées. Mangées avec modération, ces confitures sont bonnes à la santé et de facile digestion pour

les personnes bien portantes, surtout celles de *Cerises ;* cependant comme elles conservent toujours une certaine acidité, il est prudent de s'en priver lorsqu'on est échauffé, qu'on va difficilement du ventre, et, à plus forte raison, si on éprouve de l'irritation dans les entrailles, si on a des coliques, du dévoiement, ou encore si on a la poitrine malade.

Quant au *Raisiné* ou *Confiture de raisins*, il est toujours excessivement acide ; les personnes même n'éprouvant aucune indisposition, n'en doivent manger que rarement et avec modération, si elles veulent éviter de s'échauffer et de s'irriter l'estomac et les intestins. Les convalescents, principalement ceux qui ont la poitrine ou les entrailles malades, doivent s'en interdire soigneusement l'usage.

Les *Gelées* de *Pomme*, de *Cerise*, de *Framboise* et de *Groseille* sont, de toutes les préparations de fruits au sucre, les plus légères et les moins échauffantes ; les valétudinaires et les convalescents peuvent même en faire usage.

La *Gelée de Coing* fortifie l'estomac et resserre le ventre ; c'est pour ce motif que son usage est avantageux dans les faiblesses d'estomac et des intestins, ainsi que dans le dévoiement non accompagné d'irritations et de coliques. L'action resserrante de cet aliment

fait aussi qu'il ne convient pas lorsqu'il y a de l'échauffement dans les entrailles.

Les *Pâtes* de *Pomme*, d'*Abricot* et de *Coing*, ainsi que les *Fruits confits*, sont moins légers et plus échauffants que les gelées dont il vient d'être question ; ils ne conviennent jamais aux personnes échauffées, aux convalescents ni aux malades ; les personnes bien portantes ne doivent même en manger qu'en petite quantité. La *Pâte de Coing* jouit des mêmes propriétés que la *Gelée de Coing*, mais elle est plus lourde et plus dure à l'estomac.

On prépare avec le sucre et les amandes douces des pièces de dessert connues sous les noms de *Croquande*, de *Nougat*, qui sont d'une digestion pénible pour les estomacs faibles, et dont les valétudinaires, les convalescents et les malades doivent se priver.

Les *Bonbons* sont tous très échauffants, tels que ceux à la *Liqueur*, ceux à l'*Anis*, à la *Coriandre*, à la *Menthe*, ou à toute autre plante aromatique, ainsi que ceux où il entre des *Essences*. Les *Bonbons* qui renferment des des *Amandes douces* ou *amères*, des *Pistaches*, sont non-seulement échauffants, mais encore indigestes.

Rien n'est plus contraire à la santé des enfants, que de leur laisser manger à profusion des dragées et autres sucreries.

Les *Glaces*, que l'on prépare aussi avec du sucre et des fruits, tels que groseilles, fraises, abricots, etc., ou bien avec du sucre et de la crême, à laquelle on ajoute un peu de vanille, sont une préparation très recherchée pendant les grandes chaleurs, parce qu'alors rien ne rafraîchit aussi promptement le corps et ne le relève aussi-bien de l'abattement où il se trouve.

Il est dangereux de prendre des glaces 1° lorsqu'on est en grande transpiration; 2° lorsqu'on a des rhumatismes ou la goutte, parce que le froid de la glace peut appeler la maladie sur l'estomac et les intestins; 3° quand on a le rhume ou toute autre maladie de poitrine; 4° quand on a une inflammation dans l'estomac; 5° quand on est convalescent ou qu'on éprouve une indisposition quelconque où le froid est contraire.

Les *Glaces aux fruits* sont plus rafraîchissantes mais plus crues que celles à la *Crême-Vanille;* celles-ci beaucoup plus douces et onctueuses que celles aux fruits, conviennent mieux à ceux qui ont l'estomac irrité ou la poitrine délicate, ou qui redoutent de trop se rafraîchir, car le principe aromatique de la vanille combat un peu dans l'estomac l'action trop vive du froid de la glace.

CHAPITRE IV.

DES BOISSONS.

D, Quelles sont les boissons dont l'homme fait usage?

R. Ces boissons sont de deux espèces: celles de la première espèce sont appelées *non fermentées*, et celles de la seconde sont appelées *fermentées*, parce qu'on les obtient au moyen de la fermentation de plusieurs espèces de fruits, de grains ou de substances sucrées.

ARTICLE PREMIER.

Des Boissons non fermentées.

D. Quelles sont les boissons non fermentées?

R. Ce sont 1° l'eau pure, 2° les limonades de différentes espèces, 3° les boissons préparées avec le miel non fermenté et les sirops rafraîchissants; 4° les infusions et les décoctions faites avec les plantes adoucissantes, calmantes ou toniques.

§ I. *De l'Eau.*

D. L'eau pure est-elle une bonne boisson?

R. L'eau fraîche et de bonne qualité est une excellente boisson qui calme, purge le corps et favorise singulièrement la digestion; aussi les buveurs d'eau ont grand appétit, digèrent facilement et arrivent généralement à un grand âge exempts d'infirmités. Selon le degré de chaleur qu'on lui donne, cette boisson possède la plupart des gropriétés médicinales, c'est ce qui lui a mérité le surnom de *Remède universel.*

D. Les bonnes et les mauvaises qualités de l'eau dont on fait usage, ont-elles une grande influence sur la santé?

R. Les eaux de mauvaise qualité altèrent promptement la meilleure santé, tandis que ceux qui font usage d'eaux salubres sont forts et robustes.

On ne saurait donc trop faire attention à la nature des eaux, parce que servant non-seulement de boisson, mais entrant en grande quantité dans tous les aliments, elles exerçent une influence des plus importantes sur la santé de l'homme.

D. Quels sont les tempéraments auxquels convient surtout l'usage de l'eau pure, et ceux auxquels il est moins avantageux?

R. L'eau convient comme boisson 1° aux personnes très nerveuses, comme les jeunes gens, les femmes et les enfants; 2° à ceux qui ont l'estomac chaud et très irritable; 3° aux bilieux. Au contraire, cette boisson ne convient pas 1° à ceux qui ont les humeurs froides; 2° à ceux qui sont épuisés par les grandes fatigues ou par de longues maladies; 3° aux vieillards en général; 4° à ceux qui ont l'estomac froid ou relâché, et qui, pour pour ce motif, digèrent lentement et difficilement.

D. N'est-il pas dangereux de boire trop d'eau?

R. Il en est de l'eau comme de toute autre bonne chose; on doit en user sobrement. Bue en trop grande quantité, elle relâche et affaiblit le corps, et peut ainsi, pendant l'été surtout, occasionner l'hydropisie; c'est à cette époque aussi que l'eau de mauvaise qualité ou bue trop froide, lorsque le corps transpire, produit chez les ouvriers des villes et des campagnes des maladies épidémiques, comme fluxions de poitrine et fièvres de diverse nature.

D. L'usage habituel de l'eau et des infusions chaudes n'est-il pas mauvais à la santé?

R. Les boissons adoucissantes, comme l'eau chaude, ont pour effet direct d'affaiblir

l'estomac, et ensuite de développer dans cet organe des douleurs nerveuses dont on guérit difficilement. Il ne faut donc jamais boire d'eau et d'infusions adoucissantes chaudes, qu'autant qu'on est malade et que leur usage est nécessaire.

D. Quelles sont les différentes espèces d'eaux?

R. On distingue les eaux 1° en eaux de neige ou de glace; 2° en eaux de pluie; 3° en eaux de fontaine; 4° en eaux de puits ou de lacs; 5° en eaux courantes, c'est-à-dire de fleuve ou de rivière.

D. Quelles sont les qualités des *Eaux de Neige* et de *Glace fondue*?

R. Les *Eaux de Neige* et de *Glace fondue* sont très malsaines; elles occasionnent l'engorgement de toutes les glandes, et produiduisent le *Gros-Cou*, maladie très commune dans les pays de montagnes où l'on fait usage de ces eaux.

D. Quelles sont les qualités des *Eaux de Pluie*?

R. Les *Eaux de Pluie* sont les meilleures et les plus pures de toutes les eaux; elles sont douces, légères et limpides, mais il faut qu'elles soient recueillies dans les temps non orageux, lorsqu'il a déjà plu pendant quelques jours, et qu'elles soient reçues dans des vases de matière insoluble.

D. Quelles sont les conditions qui rendent les *Eaux de Fontaine* et celles de *Puits* bonnes ou mauvaises?

R. Toutes les *Eaux de Puits* on *de Fontaine* qui traversent des couches de *craie*, de *plâtre* ou de *marbre*, sont crues, pesantes et par conséquent peu salubres ; celles, au contraire, qui coulent sur le *sable* et des *substances qui ne se dissolvent pas dans l'eau*, sont douces, légères et très bonnes à la santé, surtout si elles se trouvent en contact avec l'air.

D. Les *Eaux courantes de Fleuves et de Rivières* sont-elles salubres?

R. Après les eaux de pluie les *Eaux courantes* sont les plus pures et les moins crues, surtout quand elles coulent sur le sable; elles sont préférables à celles de fontaine, de puits et de lac.

D. Quelles sont les *Eaux* les plus malsaines?

R. Ce sont les *Eaux* qui séjournent dans les *souterrains*, dans les *mines*, sur des *tourbes* ou des *bitumes*; on doit éviter d'en boire. Mais les plus dangereuses de toutes les eaux sont celles de *marais* et d'*étangs*, que l'on reconnaît à leur saveur et à leur odeur infectes. Les principes *pestilentiels* qu'elles contiennent produisent les fièvres intermit-

tentes et malignes, ainsi que les dyssenteries qui règnent en tout temps dans les pays couverts de marécages.

D. Comment peut-on reconnaître si l'eau dont on fait usage est crue et indigeste, ou bien douce et légère?

R. On reconnaît que l'eau *est crue*, lorsque 1° elle bout difficilement, 2° que les légumes s'y durcissent et n'y cuisent qu'imparfaitement; 3° qu'au lieu de s'y dissoudre, le savon s'y réduit en petits caillots; 4° que sa saveur est terreuse et dure à la langue; 5° qu'elle est pesante à l'estomac et donne même lieu à des coliques; 6° enfin lorsqu'elle resserre le ventre (1).

L'eau *douce* et *légère* 1° s'échauffe et se refroidit aisément; 2° elle cuit promptement et d'une manière complète les viandes et les légumes; 3° le savon s'y dissout bien; 4° elle n'a ni odeur, ni saveur, ni couleur; 5° elle aide la digestion et relâche le ventre.

D. Lorsqu'on est obligé de faire usage d'une eau malsaine, que faut-il faire pour la rendre moins insalubre?

R. Il faut 1° la faire bouillir pendant quel-

(1) Le caractère chimique auquel on reconnaît les eaux crues, est qu'elles se troublent lorsqu'on y met du *Nitrate d'argent*, ou une solution d'*Hydrochlorate de Baryte*.

que temps, une demi-heure, par exemple; 2o l'exposer à l'air, pendant vingt-quatre heures, dans des vases non couverts; 3o la faire filtrer à travers du charbon pulvérisé; 4° y mêler, lorsqu'on la boit, un peu de vin, de vinaigre, ou toute autre liqueur alcoolique; à défaut de ces liquides, on peut y ajouter de l'infusion de thé ou d'une autre plante aromatique.

D. Quelle est la manière d'agir de l'eau *sucrée* sur le corps?

R. L'eau *sucrée froide* calme, rafraîchit le corps et est beaucoup plus légère que l'eau pure; elle favorise la digestion chez les personnes qui ont l'estomac très nerveux, irritable ou échauffé par un excès de vins généreux ou de liqueurs fortes. Lorsqu'on y ajoute quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger, l'eau sucrée froide est encore un excellent calmant dans les grandes agitations que nous font éprouver les chagrins et les préoccupations de l'esprit.

L'eau *sucrée chaude* est une des meilleures boissons dont on puisse faire usage 1o dans les indigestions de toutes espèces; 2° dans les coliques d'estomac et d'intestins occasionnées par le froid, ou bien par une nourriture ou des boissons irritantes; 3° après les repas, lorsqu'on ne peut digérer à cause de la fai-

blesse de l'estomac, qui, dans cet état, ne peut supporter aucun aliment sans s'irriter; alors l'eau chaude sucrée agit sur lui comme un calmant; 4° Dans la fièvre, lorsque les malades répugnent les autres boissons adoucissantes; mais il est dangereux de s'habituer à cette boisson, car elle relâche trop les intestins et détruit en eux la force qui leur est nécessaire pour digérer. On ne doit donc en user que quand il y a nécessité de le faire.

§ II. *Des Limonades ou Boissons acides sucrées.*

D. Quels sont les fruits avec lesquels on prépare les boissons acidules, qu'on désigne sous le nom commun de *Limonades?*

R. Ce sont les fruits acides dont nous avons parlé (1), c'est-à-dire le *Limon*, le *Citron*, l'*Orange*, la *Grenade*, la *Cerise aigre*, l'*Epine-Vinette*, etc. En exprimant le jus de ces fruits dans de l'eau, et en y ajoutant une certaine quantité de sucre, on obtient des boissons très agréables, qu'on appelle tour-à-tour *Limonade*, *Eau de Groseille*, d'*Epine-Vinette*, etc., selon le fruit que l'on emploie.

D. Dans quelles circonstances ces boissons

(1) Voyez page 112.

sont-elles avantageuses ou nuisibles à la santé?

R. Les limonades sont excellentes pour étancher la soif pendant les grandes chaleurs de l'été et dans certaines fièvres ardentes; mais on ne peut en faire usage dans les repas, car elles occasionneraient alors des indigestions, même chez les individus qui les digèrent bien lorsqu'ils n'ont point l'estomac chargé de nourriture. Comme ces boissons sont excessivement rafraîchissantes, elles ne conviennent pas 1° aux vieillards; 2° aux convalescents et à tous ceux qui sont faibles; 3° à ceux qui ont la poitrine délicate, surtout s'il y a du rhume ou de la toux; 4° aux personnes qui ont une irritation d'entrailles; 5° à tout le monde, pendant les temps froids et humides.

Les limonades sont bonnes, au contraire, à la santé 1° des jeunes gens, 2° des individus qui ont l'estomac très chaud, 3° de ceux qui ont beaucoup de sang ou de bile, et toutes les fois qu'on a besoin d'être saigné ou purgé.

Il ne faut pas oublier non plus qu'il est très dangereux de prendre de la limonade frappée à la glace, ou faite avec une eau très froide, lorsqu'on est en transpiration. Combien de personnes meurent victimes de cette imprudence!

D. La *Limonade gazeuse* est-elle une bonne boisson ?

R. Cette boisson, bien préparée, est agréable au goût et moins froide à l'estomac que les autres limonades dont il vient d'être question, mais un peu plus excitante. Comme boisson rafraîchissante, elle ne peut convenir qu'aux personnes en bonne santé ; elle ne saurait remplacer les limonades faites avec les fruits acides dans les maladies où celles-ci sont utiles.

§ III. *Des Boissons préparées avec les Sirops rafraîchissants.*

D. Quels sont les *Sirops* avec lesquels on prépare des boissons rafraîchissantes, et quelle est leur influence sur la santé ?

R. Les *Sirops rafraîchissants* sont ceux d'*Orgeat*, de *Limon*, de *Groseilles*, de *Framboise* et de *Vinaigre*. Tous ces sirops, que l'on étend de beaucoup d'eau pour étancher la soif, ont une action semblable à celle des limonades ; on doit donc en user ou s'en abstenir dans les mêmes circonstances, Il faut cependant en excepter le *Sirop de Vinaigre*, qui se distingue des autres sirops rafraîchissants en ce que, tout en étanchant aussi-bien la soif qu'eux, il porte à la peau au lieu de ra-

lentir la transpiration, et excite l'action de l'estomac au lieu de l'affaiblir comme font les autres sirops du même genre. Cette double manière d'agir propre au sirop de vinaigre, fait qu'il n'est pas lourd et indigeste, et ne tend pas à supprimer brusquement la transpiration, mais, au contraire, à maintenir et à exciter le mouvement qui la produit; aussi ce sirop étendu d'eau est-il une des boissons les plus salubres dont on puisse faire usage pour étancher la soif en tout temps.

§ IV. *De l'Hydromel non fermenté.*

D. L'*Hydromel non fermenté* ou *Eau miellée* est-il une bonne boisson?

R. On prépare l'*Eau miellée* en faisant tout simplement dissoudre un peu de miel dans de l'eau. Cette boisson est froide à l'estomac, indigeste et très relâchante; elle ne doit donc être prise que dans les cas exceptionnels où l'on a besoin d'aller légèrement du ventre; mais, en toute autre circonstance, elle ne peut donner que le dévoiement et des indigestions si on en buvait pendant ou aussitôt après le repas. L'eau pure serait préférable dans toutes les conditions où l'on voudrait en faire usage.

D. L'infusion de racine de réglisse, con-

nûe sous le nom vulgaire de *Coco*, est-elle une boisson salutaire?

R. C'est avec cette boisson que les ouvriers pauvres des grandes villes se désaltèrent par les grandes chaleurs, en raison de son bas prix et de ses qualités rafraîchissantes. Le *Coco* est plus salutaire que la bière et la limonade, parce qu'il n'est pas de nature aussi froide et aussi indigeste; la réglisse entrant dans sa composition, contient un principe chaud et sucré qui le rend facile à digérer, et l'empêche de trop refroidir le corps; aussi, au lieu de boire de l'eau pure, qui est souvent de mauvaise qualité, la classe pauvre, qui ne peut se procurer de vin, devrait adopter cette boisson peu dispendieuse (1) et meilleure à la santé qu'une eau malsaine.

§ V. *Des Infusions de Thé et de Café.*

D. L'infusion de *Thé* est-elle bonne à la santé?

R. Il est reconnu que l'infusion de *Thé* détruit la sensibilité des nerfs et la force en vertu de laquelle les muscles se contractent; aussi est-elle nuisible à la plupart des personnes qui en font habituellement usage.

(1) Avec cinq centimes de racine de réglisse on peut faire un litre de boisson.

Après avoir affaibli chez elles les organes de la digestion, elle leur fait éprouver des douleurs et des crampes d'estomac, et souvent même un tremblement général. Il est cependant des individus chez qui l'usage habituel du thé n'occasionne pas ces accidents ; c'est surtout à ceux qui sont très irritables qu'il est nuisible.

D. Dans quelles circonstances le *Thé* est-il avantageux ?

R. L'infusion de cette plante est utile 1° dans les indigestions, 2° toutes les fois qu'il est nécessaire de rétablir et de favoriser la transpiration, comme dans les pays où il y a beaucoup de brouillards et où l'on ne boit pas de vin; 3° lorsqu'on est forcé de faire usage d'eaux malsaines; car il paraît que rien ne réussit mieux à les corriger et à empêcher leurs mauvais effets sur la santé.

D. Quelles sont les personnes auxquelles convient généralement l'usage modéré du *Café à l'eau?*

R. Ce sont 1° celles d'une constitution molle, qui ont beaucoup d'embonpoint; 2° celles d'un tempérament froid, peu irritable, dont l'esprit est lourd et paresseux ; 3° à celles qui mènent une vie sédentaire ou qui éprouvent un abattement moral ou un engourdissement de l'esprit; 4° celles qui ressentent des maux,

des pesanteurs de tête dépendants de l'ivresse ou d'une digestion pénible.

D. Quels sont, au contraire, les individus auxquels l'usage du *Café à l'eau* est nuisible?

R. Ce sont 1° les enfants, les jeunes gens et tous ceux qui ont les nerfs très délicats; 2° les sanguins et les bilieux; 3° les femmes sujettes aux fausses couches, aux fleurs blanches, aux vapeurs et à l'hystérie; 4° ceux qui dorment difficilement ou dont l'esprit est agité par des préoccupations et des chagrins; 5° enfin ceux qui éprouvent une inflammation ou une irritation plus ou moins vive dans un organe quelconque, mais surtout dans l'estomac et les intestins.

D. Quels sont les accidents que produit ordinairement l'abus du *Café à l'eau?*

R. L'abus de cette boisson 1° échauffe le corps et agace les nerfs; 2° produit des demangeaisons par toute la peau et des boutons de diverse nature; 3° prédispose à l'apoplexie et peut déterminer le tremblement des membres et leur paralysie.

D. Le *Gloria* a-t-il d'autres effets sur le corps que le café à l'eau?

R. Le *Gloria* ou *Café à l'eau*, dans lequel on met de l'eau-de-vie, de l'eau de cerise, du rhum ou toute autre liqueur forte, est encore plus stimulant et plus échauffant que

le café à l'eau ; il convient donc encore moins aux personnes auxquelles le café est nuisible. Le *Gloria* ne peut être utile que dans les indigestions produites par les aliments de nature froide (1) ; en second lieu, par les temps froids et humides, et toutes les fois qu'il est nécessaire de secouer fortement les nerfs et d'agiter le sang.

Le *Café à l'eau sans sucre* fortifie l'estomac et agite moins que le café sucré ; on peut en prendre une plus grande quantité sans éprouver les mêmes inconvénients. On le conseille de cette manière dans plusieurs maladies.

ARTICLE II.

Des Boissons fermentées.

D. Quelles sont les *Boissons fermentées* dont l'homme fait usage ?

R. Ce sont 1° le *Vin*, 2° le *Cidre*, 3° le *Poiré*, 4° la *Bière*, 5° l'*Hydromel vieux*, 6° l'*Eau-de-vie*, l'*Eau de Cerise*, le *Rhum*, l'*Esprit-de-vin*, 7° les diverses liqueurs dans lesquelles on fait entrer l'eau-de-vie, l'esprit-de-vin, etc., en quantité plus ou moins considerable, et appelées, pour ce motif, *Liqueurs fortes*.

(1) Voyez les moyens de combattre les différentes espèces d'indigestion, page 21.

D. Les boissons fermentées sont-elles généralement bonnes à la santé?

R. A l'exception de l'eau-de-vie, de l'eau de cérise et de toutes les liqueurs fortes, les autres boissons fermentées, surtout le vin, exercent une heureuse influence sur la santé lorsqu'elles sont de bonne qualité et qu'on en boit avec modération. Leur excès est très dangereux, il agit sur le corps comme un véritable poison : de là vient que si on rencontre exceptionnellement quelques ivrognes qui arrivent à un grand âge, on peut observer aussi que presque tous les autres meurent de bonne heure et accablés d'infirmités.

D. Quels sont les funestes effets de l'ivrognerie?

R. Le *premier effet* des boissons fermentées, prises en excès, est l'ivresse. Si dans cet état dégradant l'homme est quelquefois gai, il est plus souvent encore chagrin, sombre, porté à la colère et à la fureur; c'est alors qu'il est capable des violences les plus coupables, qui vont quelquefois jusqu'au meurtre.

Le *second effet* est d'agacer fortement les nerfs, de développer dans le corps une fièvre lente continuelle qui l'enflamme et le dessèche, et lui fait perdre sa force, sa souplesse et son agilité.

Le *troisième effet* est d'irriter et de racornir l'estomac et les intestins, en sorte que les buveurs finissent par ne plus manger d'aliments solides, et tombent ainsi dans l'amaigrissement et un état de faiblesse extrême.

Le *quatrième effet* est d'abrutir l'homme, de le rendre d'abord violent et emporté, et ensuite de détruire en lui les fonctions de l'intelligence, au point de le faire devenir imbécille ou fou.

Le *cinquième effet* est de faire vieillir et devenir impotent de bonne heure, de produire la goutte, le tremblement des membres, la paralysie et l'apoplexie. Mais la maladie dont meurent le plus ordinairement les ivrognes, est l'hydropisie qui survient à la suite des obstructions qu'ils ont dans le foie et autres viscères du bas ventre.

D. Quels sont les individus auxquels les boissons fermentées, prises en excès, sont surtout nuisibles?

R. Ce sont, en général, tous ceux qui ont un tempérament chaud et irritable, tels que 1° les enfants, 2° les jeunes gens, 3° les femmes, 4° les bilieux, 5° ceux qui sont maigres et naturellement portés à la tristesse, 6° enfin ceux qui ont des palpitations ou autres maladies du cœur, ou bien encore les entrailles ou la poitrine irritées ou enflam-

blesse de l'estomac, qui, dans cet état, ne peut supporter aucun aliment sans s'irriter; alors l'eau chaude sucrée agit sur lui comme un calmant; 4° Dans la fièvre, lorsque les malades répugnent les autres boissons adoucissantes; mais il est dangereux de s'habituer à cette boisson, car elle relâche trop les intestins et détruit en eux la force qui leur est nécessaire pour digérer. On ne doit donc en user que quand il y a nécessité de le faire.

§ II. *Des Limonades ou Boissons acides sucrées.*

D. Quels sont les fruits avec lesquels on prépare les boissons acidules, qu'on désigne sous le nom commun de *Limonades?*

R. Ce sont les fruits acides dont nous avons parlé (1), c'est-à-dire le *Limon*, le *Citron*, l'*Orange*, la *Grenade*, la *Cerise aigre*, l'*Epine-Vinette*, etc. En exprimant le jus de ces fruits dans de l'eau, et en y ajoutant une certaine quantité de sucre, on obtient des boissons très agréables, qu'on appelle tour-à-tour *Limonade*, *Eau de Groseille*, d'*Epine-Vinette*, etc., selon le fruit que l'on emploie.

D. Dans quelles circonstances ces boissons

(1) Voyez page 112.

sont-elles avantageuses ou nuisibles à la santé?

R. Les limonades sont excellentes pour étancher la soif pendant les grandes chaleurs de l'été et dans certaines fièvres ardentes ; mais on ne peut en faire usage dans les repas, car elles occasionneraient alors des indigestions, même chez les individus qui les digèrent bien lorsqu'ils n'ont point l'estomac chargé de nourriture. Comme ces boissons sont excessivement rafraîchissantes, elles ne conviennent pas 1° aux vieillards; 2° aux convalescents et à tous ceux qui sont faibles ; 3° à ceux qui ont la poitrine délicate, surtout s'il y a du rhume ou de la toux ; 4° aux personnes qui ont une irritation d'entrailles; 5° à tout le monde, pendant les temps froids et humides.

Les limonades sont bonnes, au contraire, à la santé 1° des jeunes gens, 2° des individus qui ont l'estomac très chaud, 3° de ceux qui ont beaucoup de sang ou de bile, et toutes les fois qu'on a besoin d'être saigné ou purgé.

Il ne faut pas oublier non plus qu'il est très dangereux de prendre de la limonade frappée à la glace, ou faite avec une eau très froide, lorsqu'on est en transpiration. Combien de personnes meurent victimes de cette imprudence !

D. La *Limonade gazeuse* est-elle une bonne boisson ?

R. Cette boisson, bien préparée, est agréable au goût et moins froide à l'estomac que les autres limonades dont il vient d'être question, mais un peu plus excitante. Comme boisson rafraîchissante, elle ne peut convenir qu'aux personnes en bonne santé ; elle ne saurait remplacer les limonades faites avec les fruits acides dans les maladies où celles-ci sont utiles.

§ III. *Des Boissons préparées avec les Sirops rafraîchissants.*

D. Quels sont les *Sirops* avec lesquels on prépare des boissons rafraîchissantes, et quelle est leur influence sur la santé ?

R. Les *Sirops rafraîchissants* sont ceux d'*Orgeat*, de *Limon*, de *Groseilles*, de *Framboise* et de *Vinaigre*. Tous ces sirops, que l'on étend de beaucoup d'eau pour étancher la soif, ont une action semblable à celle des limonades ; on doit donc en user ou s'en abstenir dans les mêmes circonstances, Il faut cependant en excepter le *Sirop de Vinaigre*, qui se distingue des autres sirops rafraîchissants en ce que, tout en étanchant aussi-bien la
…ux, il porte à la peau au lieu de ra-

lentir la transpiration, et excite l'action de l'estomac au lieu de l'affaiblir comme font les autres sirops du même genre. Cette double manière d'agir propre au sirop de vinaigre, fait qu'il n'est pas lourd et indigeste, et ne tend pas à supprimer brusquement la transpiration, mais, au contraire, à maintenir et à exciter le mouvement qui la produit; aussi ce sirop étendu d'eau est-il une des boissons les plus salubres dont on puisse faire usage pour étancher la soif en tout temps.

§ IV. *De l'Hydromel non fermenté.*

D. L'*Hydromel non fermenté* ou *Eau miellée* est-il une bonne boisson?

R. On prépare l'*Eau miellée* en faisant tout simplement dissoudre un peu de miel dans de l'eau. Cette boisson est froide à l'estomac, indigeste et très relâchante; elle ne doit donc être prise que dans les cas exceptionnels où l'on a besoin d'aller légèrement du ventre; mais, en toute autre circonstance, elle ne peut donner que le dévoiement et des indigestions si on en buvait pendant ou aussitôt après le repas. L'eau pure serait préférable dans toutes les conditions où l'on voudrait en faire usage.

D. L'infusion de racine de réglisse, con-

nûe sous le nom vulgaire de *Coco*, est-elle une boisson salutaire?

R. C'est avec cette boisson que les ouvriers pauvres des grandes villes se désaltèrent par les grandes chaleurs, en raison de son bas prix et de ses qualités rafraîchissantes. Le *Coco* est plus salutaire que la bière et la limonade, parce qu'il n'est pas de nature aussi froide et aussi indigeste; la réglisse entrant dans sa composition, contient un principe chaud et sucré qui le rend facile à digérer, et l'empêche de trop refroidir le corps; aussi, au lieu de boire de l'eau pure, qui est souvent de mauvaise qualité, la classe pauvre, qui ne peut se procurer de vin, devrait adopter cette boisson peu dispendieuse (1) et meilleure à la santé qu'une eau malsaine.

§ V. *Des Infusions de Thé et de Café.*

D. L'infusion de *Thé* est-elle bonne à la santé?

R. Il est reconnu que l'infusion de *Thé* détruit la sensibilité des nerfs et la force en vertu de laquelle les muscles se contractent; aussi est-elle nuisible à la plupart des personnes qui en font habituellement usage.

(1) Avec cinq centimes de racine de réglisse on peut faire un litre de boisson.

Après avoir affaibli chez elles les organes de la digestion, elle leur fait éprouver des douleurs et des crampes d'estomac, et souvent même un tremblement général. Il est cependant des individus chez qui l'usage habituel du thé n'occasionne pas ces accidents ; c'est surtout à ceux qui sont très irritables qu'il est nuisible.

D. Dans quelles circonstances le *Thé* est-il avantageux ?

R. L'infusion de cette plante est utile 1° dans les indigestions, 2° toutes les fois qu'il est nécessaire de rétablir et de favoriser la transpiration, comme dans les pays où il y a beaucoup de brouillards et où l'on ne boit pas de vin; 3° lorsqu'on est forcé de faire usage d'eaux malsaines; car il paraît que rien ne réussit mieux à les corriger et à empêcher leurs mauvais effets sur la santé.

D. Quelles sont les personnes auxquelles convient généralement l'usage modéré du *Café à l'eau?*

R. Ce sont 1° celles d'une constitution molle, qui ont beaucoup d'embonpoint; 2° celles d'un tempérament froid, peu irritable, dont l'esprit est lourd et paresseux ; 3° à celles qui mènent une vie sédentaire ou qui éprouvent un abattement moral ou un engourdissement de l'esprit; 4° celles qui ressentent des maux,

Les vins chauds sont ceux que produisent l'Espagne, le Portugal, l'Italie, la Grèce et le midi de la France. Parmi ces derniers, on compte ceux de Perpignan, de Couilloure, de Tavel, de Côte-Rôtie, etc.

Vins Toniques.

D. Quelle est l'influence des *Vins toniques* sur la santé?

R. Les *Vins toniques* sont, en général, les meilleurs à la santé. Coupés avec une certaine quantité d'eau, ils conviennent à toutes les constitutions, mais surtout aux personnes faibles et délicates qui n'en peuvent pas supporter d'autres. Les vins toniques les plus réputés sont ceux de Bourgogne et ceux de Bordeaux; ces derniers sont moins riches en alcool, et, pour cette raison, moins échauffants que les premiers; aussi sont-ils mieux supportés par les personnes irritables et délicates auxquelles ces deux espèces de vins conviennent seules.

Le pays plat de la Bourgogne, du côté de la Saône, fournit des vins très chargés en couleur, mais sans force, entièrement privés d'acide et peu riches en alcool; aussi ces vins s'altèrent facilement, sont indigestes et ne réparent point les forces.

Vins nouveaux et Vins vieux.

D. Quelle est l'influence des *Vins nouveaux* et des *Vins vieux* sur la santé ?

R. Les *Vins nouveaux*, qui n'ont pas encore achevé leur fermentation, sont plus nourrissants, mais plus indigestes et beaucoup plus irritants que les vins vieux. Lorsqu'on les boit purs, ils agitent et échauffent le corps, empêchent de dormir, et produisent des gaz qui gonflent l'estomac et les intestins; les individus très robustes peuvent seuls faire usage de cette boisson irritante, mais tous ceux qui ont une santé délicate ou qui sont indisposés, doivent s'en abstenir, surtout s'ils ont une maladie d'entrailles.

Les *Vins vieux* sont beaucoup plus salubres que les vins nouveaux, parce qu'ils sont moins irritants; il sont plus propres également à maintenir et à relever les forces du corps; mais comme ils contiennent beaucoup plus d'alcool que dans leur premier âge, ils enivrent aussi plus facilement. Les vieillards, les convalescents et tous ceux qui ont l'estomac et les intestins faibles, ne doivent jamais user que de vins vieux.

D. Quels sont les vins dit d'*Extra*, c'est-à-dire qu'on ne boit qu'accidentellement, et

qui ne font point partie de la boisson ordinaire?

R. Ce sont 1° les vins blancs, 2° les vins secs, 3° les vins mousseux, 4° les vins de liqueurs, 5° les vins doux ou bourrus.

D. Les *Vins blancs* sont-ils bons à la santé?

R. Ces vins sont moins nourrissants, mais aussi plus faciles à digérer que les vins rouges; ils excitent l'appétit et font beaucoup uriner. Comme ils sont très irritants, leur usage habituel est très nuisible à la santé, car à la longue ils altèrent les fonctions des intestins, disposent à la goutte et font maigrir le corps. C'est à cause de cette dernière propriété qu'on en conseille l'usage aux personnes qui ont beaucoup d'embonpoint. Les vins blancs sont surtout nuisibles aux personnes maigres, nerveuses, et à celles qui ont la poitrine faible; on doit s'en priver toutes les fois qu'on est malade ou indisposé. En quantité modérée, ils sont quelquefois avantageux aux individus d'un tempérament mou, relâché, et qui sont peu irritables.

Coupés avec beaucoup d'eau, ils forment une boisson rafraîchissante, très bonne à la santé des bilieux et des sanguins.

D. Que pensez-vous de l'action des *Vins secs* sur la santé?

R. On appelle *Vins secs* ceux qui sont dé-

pourvus de tout principe sucré, et qui, en vertu d'une âcreté ayant un arôme particulier, excitent agréablement, mais très vivement aussi, la langue et le palais. Ces vins chauds et excessivement irritants produisent promptement l'ivresse ; ils dessèchent le corps, resserrent le ventre, arrêtent la transpiration, la salive, les crachats et toutes les humeurs qui sortent du corps par les voies naturelles. Leur usage modéré et pas trop fréquent est par fois utile aux personnes peu sensibles, ayant de l'embonpoint, et dont les organes sont très relâchés ; mais ces vins sont toujours nuisibles aux personnes maigres et irritables, aux jeunes gens, aux vieillards, et surtout à ceux qui ont la poitrine délicate.

D. Les *Vins mousseux* sont-ils bons à la santé ?

R. Ces vins flattent agréablement le palais par le piquant du gaz qui s'en dégage, mais ils ne servent point et ne doivent jamais servir à l'usage habituel, car ils agacent fortement les nerfs ; aussi ne doit-on en boire que rarement et en quantité modérée, surtout les personnes qui ont les nerfs délicats ; celles qui sont robustes ne ressentent les mauvais effets de cette boisson irritante, que lorsqu'elles en ont abusé pendant quelque temps. Les vins mousseux ne conviennent, en au-

cun cas, aux personnes souffrantes, qui doivent toujours s'en abstenir.

D. Les *Vins de liqueurs* sont-ils salubres?

R. On appelle *Vins de liqueurs* tous les vins cuits que fournissent les pays chauds: tels sont, en France, le vin muscat de *Lunel* et de *Frontignan;* en Espagne, ceux de *Malaga* et d'*Alicante;* ceux de *Calabre*, etc. Ces vins très doux et chauds en même temps, sont très nourrissants et fortifient beaucoup sans irriter; ils conviennent à toutes les personnes délicates, nerveuses, et principalement à celles qui ont la poitrine faible, car ils font cracher et sont un bon remède dans les vieux rhumes et autres maladies des poumons.

D. Le *Vin doux* ou *bourru* convient-il a la santé?

R. C'est surtout le vin blanc que l'on boit ainsi, tant que la fermentation ne lui a pas ôté sa douceur. En fermentant dans l'estomac, le VIN BOURRU excite la soif, échauffe les intestins, donne des vents et même le dévoiement, si on en boit une certaine quantité. Cette boisson indigeste est surtout mauvaise 1° aux personnes bilieuses, 2° à celles qui ont les intestins faibles, 3° à celles sujettes aux fièvres intermittentes et au cours de ventre. Les convalescents et les valétudi-

naires doivent toujours s'en priver, et ceux qui peuvent la supporter n'en doivent prendre qu'en petite quantité et rarement.

D. Que pensez-vous de l'action du *Vin chaud* sur le corps?

R. Ce vin, que l'on prépare en faisant bouillir du vin rouge avec beaucoup de sucre, de la canelle et du citron, fortifie l'estomac, porte à la peau, et est moins irritant que le vin pur. Cette boisson, prise pas trop fréquemment et avec modération, est très bonne à la santé pendant la saison froide et humide, ainsi que dans les amusements et exercices violents où le corps entre en transpiration; les personnes même qui ne supportent pas le vin pur peuvent en boire en petite quantité, sans inconvénient. Cependant les convalescents et tous ceux qui sont échauffés doivent s'en priver.

Dans les bals, les spectacles et autres assemblées nombreuses, où l'on est sujet à suer à cause de l'air chaud que l'on respire dans ces lieux, le vin chaud, le punch et le sirop de vinaigre, sont les meilleurs rafraîchissements qu'on puisse prendre en cette circonstance; les glaces, les limonades, les sirops d'orgeat et de groseilles, l'eau sucrée froide et autres boissons qui ont pour effet d'arrêter brusquement la transpiration, sont alors très

dangereux, surtout si, après en avoir pris, on quitte la salle où la foule est réunie pour entrer dans un air plus froid.

D. Le *Vin sucré* pur est-il une boisson qui convient à la santé?

R. Le *Vin sucré* pur, ou étendu d'une certaine quantité d'eau, est bon à la santé toutes les fois qu'éprouvant une grande faiblesse, on a besoin d'une nourriture qui fortifie sans irriter. C'est donc principalement 1° aux vieillards, 2° aux convalescents, 3° à ceux qui ont été épuisés par des excès ou par de longues fatigues; 4° à ceux qui sont sujets aux faiblesses d'estomac; 5° à ceux qui ont la poitrine délicate, que le vin sucré coupé d'eau convient; mais on ne doit s'habituer à cette boisson qu'autant que l'état de la santé l'exige, et s'en priver entièrement quand on a la fièvre ou qu'on éprouve un grand échauffement.

Il importe d'appeler l'attention des ouvriers, surtout de ceux des pays de vignoble, sur l'imprudence qu'ils commettent, lorsqu'ayant une maladie d'échauffement ils boivent du vin sucré, souvent pur, dans le but de se donner des forces; des femmes en couche ne craignent même pas d'en boire. Une fièvre ardente et une inflammation très grave des entrailles est presque toujours la suite de

l'ignorance où sont ces personnes de l'action que le vin exerce sur elles dans la position où elles se trouvent.

§ II. *Vins gâtés et Vins falsifiés.*

D. Quelles sont les altérations naturelles que les vins peuvent éprouver?

R. Les vins sont sujets à trois maladies principales; ils peuvent 1° s'*aigrir*, 2° se *monter*, 3° devenir *amers*.

D. Quels sont les vins susceptibles de contracter l'une ou l'autre de ces maladies, et quelle est leur action sur la santé?

R. Les *Vins chauds* ou *alcooliques* sont seuls susceptibles de s'*aigrir* par une fermentation naturelle; lorsqu'ils ont éprouvé cette maladie, ils sont très dangereux à la santé, car leur usage ne tarde pas à produire une vive irritation dans les intestins, accompagnée d'aigreurs, de coliques, de cours de ventre, et l'amaigrissement de tout le corps survient bientôt.

Les *Vins acides* qui ont peu d'alcool, sont les seuls qui *se montent*. Cette maladie consiste dans la décomposition d'une matière de nature animale (1) que les vins acides con-

(1) C'est cette matière qui forme la *Mère* du vinaigre, et cette substance grasse qui s'amasse autour des ouvertures par lesquelles le vin suinte des futailles.

tiennent en grande quantité. Lorsque cette altération est peu prononcée, les vins montés sont encore bons à boire, mais ils sont plus échauffants qu'avant d'avoir éprouvé cette maladie ; aussi leur usage ne peut convenir alors qu'aux personnes robustes qui prennent beaucoup d'exercice ; il serait nuisible aux convalescents et à tous ceux qui mènent une vie sédentaire. Mais lorsque la décomposition de la matière animale est portée jusqu'à la pourriture, ce qui se reconnaît à une odeur et une saveur infectes qu'elle développe, les vins montés sont alors très dangereux ; leur usage peut donner lieu à des maladies très graves.

Les *Vins amers* sont excellents à la santé, car ils sont alors moins irritants et moins échauffants qu'avant d'avoir éprouvé cette altération, qui est toujours le résultat d'une trop grande vieillesse.

D. Quelles sont les substances que l'on fait entrer dans les vins pour les falsifier ?

R. Dans le but de conserver, de colorer, d'adoucir, d'augmenter la quantité, de masquer un goût ou une odeur désagréables qui nuiraient au débit, on fait entrer dans les vins beaucoup de substances excessivement dangereuses, comme l'*Alun*, la *Potasse*, la *Chaux*, la *Craie*, la *Litharge*, la *Ceruse*, les

Oxides de Cuivre et d'Arsenic, l'*Eau-de-vie*, etc.

C'est surtout dans les grandes villes, où il y a de grands bénéfices à réaliser en fabriquant des vins artificiels et en altérant ceux qui sont naturels, que l'on est exposé à boire ces poisons; aussi les personnes qui font hatuellement usage de ces vins frelatés, surtout si elles ont un penchant à l'ivrognerie, ne tardent pas à contracter des maladies très graves des intestins, qui les font mourir après les avoir fait languir pendant longtemps.

L'usage de l'eau aiguisée avec un peu de vinaigre ou d'eau-de-vie, et même l'eau pur, ou encore les infusions de plantes aromatiques avec la racine de réglisse, seraient préférables à ces vins dangereux. Les droits excessivement élevés qui frappent les boissons fermentées aux octrois des villes populeuses, est la principale cause de leur falsification et de la fabrication des vins artificiels; les bénéfices considérables que réalisent les marchands de vins par ces moyens coupables, tentent trop leur cupidité!

§ III. *De l'Eau-de-Vie et des Liqueurs fortes.*

D. Que doit-on penser de l'usage immodéré de l'*Eau-de-Vie* et des *Liqueurs fortes?*

R. La force excessive de ces boissons fait

que leurs effets sont plus violents et plus promptement dangereux que ceux des autres boissons fermentés prises en excès ; ce sont de vrais poisons, dont l'usage fréquent et immodéré abrutit l'intelligence, détruit promptement les forces du corps, et produit toutes les infirmités qui ont été signalées en parlant des funestes effets de l'abus des boissons fermentées (1). C'est surtout dans la classe ouvrière des villes que l'on trouve des personnes qui recherchent les funestes excitations de l'eau-de-vie et des liqueurs fortes. Sans compter les souffrances physiques qu'entraîne cette habitude pernicieuse, combien n'en fait-elle pas tomber dans la plus profonde misère en leur enlevant leur seule richesse, c'est-à-dire la faculté de se livrer au travail qui les fait vivre eux et leurs familles. Il est inutile de dire qu'on ne doit jamais boire de liqueurs fortes lorsqu'on est malade ou indisposé.

D. Une petite quantité d'eau-de-vie, d'eau de cerise, de rhum et autre liqueur forte, n'est-elle pas cependant bonne à la santé en certaines circonstances ?

R. Oui, lorsqu'on a pris des aliments trop froids pour l'estomac, ou qu'on ne digère qu'avec peine, parce qu'il y a insensibilité et

(1) Voyez page 144.

défaut d'énergie dans l'estomac et les intestins, une petite quantité de liqueur forte, prise en pareille circonstance, ne peut que produire un bon effet. Mais il ne faut pas faire habituellement usage de cette boisson, parce qu'après avoir augmenté pendant quelque temps l'action des intestins, elle finit par affaiblir et user entièrement leurs forces,

L'eau-de-vie et autres liqueurs spiritueuses sont surtout nuisibles lorsqu'on les prend le matin, à jeûn, parce qu'alors n'étant mélangées à aucun aliment qui en tempère la violence, elles se trouvent seules en contact avec l'estomac qu'elles échauffent et irritent fortement.

D. Le *Punch* est-il bon à la santé?

R. Le *Punch* convient dans les mêmes circonstances que le vin chaud dont il a déjà été question (1) ; mais comme il est beaucoup plus excitant, on doit en prendre avec plus de modération ; il est même prudent de s'en priver lorsqu'on est irritable et qu'on redoute l'agitation causée par les boissons alcooliques.

(1) Voyez page 157.

§ IV. *Du Cidre et du Poiré.*

D. Quelles sont les différentes espèces de *Cidres?*

R. Les différentes espèces de *Cidres* sont 1° Le gros cidre sucré et mousseux, 2° le cidre paré, 3° le cidre moyen, 4° le petit cidre, 5° le cidre composé et cuit.

D. Dites quelle est l'action particulière de chacun de ces cidres sur la santé?

R. Le *Gros Cidre sucré* et *mousseux* est celui qui n'a pas encore subi une fermentation convenable; il est échauffant, difficile à digérer, et donne le dévoiement lorsqu'on en boit une certaine quantité: mais quand il a vieilli il devient léger, agréable au goût et nourrissant.

Le *Cidre paré* est celui qui ayant achevé sa fermentation, contient une certaine quantité d'alcool; il est fortifiant et nourrissant, mais irritant; son action est assez semblable à celle du vin blanc. On doit en user et s'en abstenir dans les mêmes circonstances (1).

Le *Cidre moyen* est un gros cidre étendu d'eau peu de temps avant d'en faire usage, ou bien un cidre de première qualité brassé

(1) Voyez *Vins blancs*, page 154.

avec une certaine quantité d'eau, ou enfin un mélange de cidres de qualités différentes. Ce cidre est le meilleur à la santé pour l'usage habituel.

Le *Petit Cidre*, que l'on prépare avec des pommes de mauvaise qualité ou avec des marcs qu'on presse plusieurs fois, est très mal sain; il peut donner lieu à de graves indispositions quand on en boit fréquemment et en quantité immodérée.

Les *Cidres composés et cuits* ont un goût et une manière d'agir sur la santé qui les rapprochent des vins cuits des pays chauds. On peut en user dans les mêmes conditions (1).

En résumé, on doit considérer les différents cidres comme une boisson salubre et nourrissante, lorsqu'ils ont éprouvé une fermentation convenable, tandis que trop nouveaux ils sont indigestes et très irritants; en sorte que, pris alors en excès, ils peuvent donner lieu à des maladies très graves, dont la plus ordinaire est la *colique végétale*.

Les différentes espèces de cidres ayant à peu près les mêmes propriétés que les vins (2)

(1) Voyez *Vins de liqueurs*, page 156.

(2) Voyez *Vins acides*, *mousseux*, *secs*, pages 149 et 155.

mousseux ou secs, on doit en user ou s'en priver dans les mêmes conditions.

D. Ne fait-on pas éprouver au cidre des altérations semblables à celles dont le vin est l'objet?

R. Oui, souvent on colore le cidre avec des baies d'hyèble, du coquelicot, des merises, de la cochenille, etc.; d'autres fois on y ajoute de l'eau-de-vie dans le but de lui donner de la force, mais alors il est beaucoup plus excitant; enfin on fait entrer dans cette boisson, comme dans les vins falsifiés, les substances les plus dangereuses, telles que la ceruse, la litharge, la chaux, la potasse, etc,

D. Que pensez-vous du *Poiré* comme boisson?

R. Le *Poiré* est le produit de la fermentation de certaines variétés de poires, que l'on cultive en grand dans plusieurs provinces de France. Cette boisson, dont la saveur approche beaucoup de celle du vin blanc, est beaucoup plus forte que le cidre; elle occasionne facilement une ivresse très pénible, accompagnée d'une agitation nerveuse des plus violentes. L'abus du poiré produit tous les accidents qui ont leur cause dans l'excès des boissons fermentées, mais particulièrement le tremblement des membres. La vio-

lence de cette boisson annonce assez qu'on ne doit en boire qu'avec beaucoup de modération, quand on jouit d'une bonne santé, et jamais lorsqu'on est souffrant.

§ IV. *De la Bière.*

D. Quels sont les effets de la *Bière* sur la santé?

R. La *Bière* est moins fortifiante, mais plus nourrissante et moins irritante que le vin ; quand elle est bien préparée, son usage modéré est donc bon à la santé ; cependant les estomacs froids la digèrent difficilement ; elle leur donne des coliques et des vents qui leur gonflent le ventre.

D. Quelles sont les personnes auxquelles la bière convient et celles auxquelles son usage est nuisible?

R. Comme cette boisson est très nourrissante et de nature froide, prise avec modération, elle convient spécialement aux tempéraments chauds, secs, nerveux et irritables: au contraire, ceux qui ont beaucoup d'embonpoint, ceux qui ont les chairs molles, ceux dont l'estomac et les intestins sont faibles et relâchés et sujets au dévoiement ; ceux qui toussent, qui ont le rhume, doivent s'en abs-

tenir ou n'en boire qu'en petite quantité. L'usage de cette boisson froide est dangereux dans la fièvre et toutes les maladies où il existe une grande faiblesse, ainsi que dans les temps froids et humides.

D. Quels sont les effets de l'abus de la bière?

R. C'est dans les villes surtout qu'on fait un grand abus de la bière, qui ne convient pas à la constitution généralement molle et relâchée de la plupart de leurs habitants. Les mauvais effets de l'abus de cette boisson sont 1° d'affaiblir l'estomac et les intestins, et d'y produire un amas de bile et de glaires qui sont une cause fréquênte de maladies plus ou moins graves; 2° de causer differentes affections dans les voies urinaires, tels que catharre de la vessie, rétention et incontinence d'urine; 3° de relâcher les nerfs; 4° de ramollir les chairs, et de les disposer ainsi, d'abord à l'embonpoint, et ensuite à l'enflure et à l'hydropisie.

§ VI. *De l'Hydromel fermenté.*

D. L'*Hydromel fermenté* est-il une boisson saine?

R. Cette boisson n'est guère en usage que dans les pays du nord de l'Europe: nouvelle,

elle est très insalubre, car elle occasionne alors des nausées, des coliques et le flux de ventre; mais quand elle est un peu vieille, son usage modéré est aussi bon à la santé que celui du vin dont elle paraît avoir généralement toutes les propriétés, et qu'elle peut remplacer.

CHAPITRE IV.

DE L'AIR.

D. Les qualités de l'air que l'on respire ont-elles une grande influence sur la santé?

R. L'action continuelle de l'air naturel sur les poumons est une des premières conditions de la vie ; son interruption pendant quelques minutes suffit pour déterminer la mort. Il est également reconnu que l'altération de ce fluide, ou son mélange à des principes mal sains, ne tardent pas à porter promptemeut atteinte aux fonctions de la vie.

L'air agit d'une manière différente sur la santé de l'homme et des animaux, 1° lorsqu'il est plus chaud ou plus froid, plus sec ou plus humide que d'habitude ; 2° lorsqu'il est altéré dans sa composition ; 3° lorsqu'il contient des gaz ou des miasmes dangereux.

L'air est appelé *naturel*, quand il ne contient aucun principe étranger à sa composition ordinaire, et non *naturel*, s'il est mélangé à des substances nuisibles à la santé.

ARTICLE PREMIER.

De l'Air naturel ou des différents Temps (1).

D. Quelles sont les différentes conditions dans lesquelles peut se trouver l'*Air naturel?*

R. L'*Air naturel* peut être 1° froid et sec; 2° froid et humide ; 3° chaud et sec ; 4° chaud et humide ; 5° vif ou épais.

§ I. *Du Temps froid et sec.*

D. Quels sont les effets de l'*Air froid et sec* sur la santé?

R. En France, c'est à la fin de l'automne, pendant l'hiver et à la fin du printemps, toutes les fois que règne la droite bise (nord-est), que l'on respire cet air. Il est très favorable à la santé, surtout à celle des personnes robustes et bien portantes. Quoique alors le froid soit vif, il ne pénètre pas le corps comme celui des temps humides; aussi ne donne-t-il pas lieu à toutes les maladies que ce dernier engendre (2). Cependant lorsque le froid sec est un peu trop vif, il resserre et

(1) Dans cet article, les mots *Air* et *Temps* sont employés indistinctement, parce qu'ils désignent la même chose.

(2) Voyez les effets du temps froidet humide. *page* 173.

irrite les personnes nerveuses et délicates; il leur fait éprouver des douleurs, des élancements, des crampes dans les diverses parties du corps, souvent même il leur ôte l'appétit et les empêchent de digérer. La bise resserre aussi le ventre, oppresse les poitrinaires, les asthmatiques, et augmente les douleurs de nerfs chez les personnes qui y sont sujettes.

D. Que doivent faire les personnes délicates ou malades, que fait souffrir le temps sec et froid, pour se garantir, autant que possible, de son influence?

R. Ces personnes doivent 1° éviter, autant que possible, de sortir de leur habitation; 2° se vêtir et se chauffer de manière à ne pas ressentir l'action irritante du froid extérieur; 3° boire de temps à autre, dans la journée, un peu d'infusion chaude qui calme les nerfs et porte à la peau, comme celle de tilleul, de bourrache, de bouillon blanc, de violette, etc.; 4° ne prendre ni boissons, ni aliments froids, mais tièdes; 5° manger un peu moins que d'habitude, et éviter les aliments acides et resserrants qui agissent sur le corps de la même manière que le froid : tels sont les vins âpres (1), les limonades (2), les viandes sa-

(1) Voyez page 149.
(2) Voyez page 136.

lées (1), les mets âcres et resserrants, enfin les fruits acides (2) et les fruits astringents (3).

D. Lorsqu'une partie du corps a éprouvé un froid excessif, n'est-il pas dangereux de l'exposer subitement à la chaleur pour la faire réchauffer?

R, En soumettant à la chaleur du feu une partie du corps qui a ressenti l'action d'un froid très vif, on court risque d'y produire une profonde inflammation, et même la gangrène. Pour éviter ces graves accidents, on doit, dans ce cas, plonger la partie gelée dans l'eau froide pendant quelques minutes, ou la frotter avec de la neige, s'il y en a; on l'expose ensuite, pendant quelques instants, à l'air d'une chambre où il n'y a pas de feu; enfin on la couvre d'un léger vêtement, et la chaleur naturelle ne tarde pas à revenir.

§ II. *Du Temps froid et humide.*

D. Quelle est l'influence du *Temps froid et humide* sur la santé?

R. Le *Temps est froid et humide* lorsque règnent les vents qui précèdent et accompagnent la pluie et la neige (vent du sud et de

(1) Voyez page 55.
(2) Voyez page 112.
(3) Voyez page 118.

l'ouest), surtout pendant l'automne et l'hiver. Ce temps est le plus malsain de tous, principalement par le vent du midi, parce qu'alors le baromètre descendant très bas, le corps se détend, se relâche, et est ainsi pénétré plus facilement par le froid et par l'humidité; aussi est-ce par cet air froid et humide que l'on contracte facilement des rhumes, des catarrhes, des fluxions de poitrine, des rhumatismes, des maux de dents, des fluxions à la tête et des fièvres de diverses nature. Tous les malades deviennent également plus souffrants sous l'influence du temps froid et humide; ceux qui sont atteints de pleurésie ou de pneumonie sont plus oppressés, parce qu'ils suent et crachent plus difficilement; les hydropiques enflent davantage, les rhumatismes se réveillent, etc., et, toutes choses égales d'ailleurs, les malades meurent plus facilement par ce temps que par tout autre.

D. Que doit-on faire pour *éviter les mauvais effets* de l'air froid et humide lorsqu'on est souffrant ou d'une santé délicate?

R. Le mauvais temps n'a qu'une faible influence sur les personnes jeunes, robustes et bien portantes, tandis qu'il tourmente les malades et les valétudinaires. Pour se soustraire, autant que possible, à l'action mal-

saine de l'air froid et humide, ceux-ci doivent 1° ne pas quitter, si faire se peut, leur habitation et s'y tenir chaudement; 2° manger un peu moins que d'habitude; 3° éviter les aliments compactes et indigestes, ainsi que ceux qui sont de nature froide ou irritante; 4° s'ils sont obligés de quitter leur chambre, se vêtir chaudement et prendre garde de se tenir immobiles dans les lieux sans feu, principalement dans ceux qui sont humides et où il règne des courants d'air; 5° si, malgré ces précautions, ils éprouvent du frisson et un froid intérieur, il est nécessaire alors qu'ils boivent un peu d'infusion chaude, soit adoucissante, soit légèrement excitante, qui porte à la peau.

D. Quelles sont les boissons propres à combattre alors le refroidissement?

R. Ce sont les infusions adoucissantes faites avec des fleurs de mauve, de violette, de bourrache, de pas-d'âne, de guimauve, de bouillon blanc, etc., que l'on prend quand on est échauffé (1). Si, au contraire, il y a

(1) On reconnaît qu'on est échauffé 1° lorsque les urines sont moins abondantes et plus rouges que d'habitude; 2° lorsqu'on va moins souvent du ventre et que les matières que l'on rend sont plus dures, d'une couleur plus foncée et en plus petite quantité qu'à l'ordinaire; 3° si l'échauffement est encore plus

pas d'échauffement dans le corps, il vaut mieux combattre le refroidissement par des infusions chaudes de thé, de sauge, de mélisse, ou de toute autre plante aromatique, ou mieux encore par le vin chaud ou le punch coupé avec les deux tiers ou les trois quarts d'eau chaude. Toutes ces boissons excitantes doivent être légères et prises avec modération, car en trop grande quantité elles auraient pour effet d'échauffer l'estomac et les intestins.

D. Quelles précautions doivent prendre les personnes bien portantes, obligées de s'exposer à un air froid et humide?

R. Les individus robustes et bien portants qui sont obligés de s'exposer au grand air par les temps froids et humides, doivent avoir soin 1° d'éviter de demeurer immobiles et surtout de s'asseoir; si cependant ils sont obligés de ne pas prendre de mouvement, il vaut mieux qu'ils demeurent debout qu'assis, parce que, dans cette dernière position, le refroissement

prononcé, il survient du dévoiement accompagné de coliques plus ou moins fortes; ou bien on tousse, on éprouve un rhume plus ou moins violent; 4° lorsqu'on est altéré, qu'on éprouve le besoin de boire souvent; 5° lorsque le vin pur et toutes les substances fortes font ressentir un vif sentiment de chaleur, d'âcreté ou d'acidité dans la bouche, etc.

est plus facile que dans la première ; 2° avoir soin de ne pas se déshabiller et de rester longtemps immobiles, si le travail ou l'exercice auquel ils se livrent les fait transpirer, car alors la suppression de la sueur et le refroidissement du corps surviennent promptement. Pour prévenir ce grave accident, il est donc nécessaire d'entretenir la transpiration en continuant son travail, dont on peut diminuer peu-à-peu l'activité jusqu'à ce que la sueur ait cessé ; 3° si, lorsqu'ils sont rentrés chez eux, ils sentent leur linge encore mouillé, ils doivent en changer aussitôt et ensuite se mettre près d'un bon feu jusqu'à ce que la peau soit sèche ; si, enfin, leur habitation est froide et privée de feu, il faut qu'après avoir changé de linge ils se couvrent, pendant quelques instants, d'un vêtement beaucoup plus chaud que celui qu'ils portent habituellement ; 5° ne pas travailler les pieds nus dans l'eau ou la terre humide, comme le font beaucoup de cultivateurs, auxquels cette imprudence peut donner non-seulement la fièvre, des fluxions de poitrine, etc., mais encore des rhumastiques et des douleurs dans les jambes dont ils ne guérissent jamais. Si ces précautions sont nécessaires aux personnes robustes, celles qui sont délicates doivent, à plus forte raison, les observer.

D. Quand on éprouve un refroidissement ou une suppression de transpiration, que doit-on faire *pour éviter une maladie ?*

R, Lorsqu'après avoir été exposé à un air froid et humide on ressent du frisson et un malaise dans le corps, il faut 1° se mettre au lit après l'avoir bassiné ; 2° boire plusieurs tasses d'infusion bien chaude de tilleul, de sureau, de bouillon blanc, de bourrache, de thé, etc., ou même de vin chaud sucré, si l'on n'a pas à craindre que cette boisson irrite trop l'estomac et les intestins ; 3° ne rien manger, parce qu'en cette circonstance la digestion serait difficile et empêcherait la sueur de se rétablir ; 4° si les boissons chaudes, dont il vient d'être question, étaient insuffisantes pour rétablir la transpiration, il faudrait mettre 15 à 20 gouttes d'ammoniac liquide (alcali volatil) ou d'éther dans un grand verre d'eau sucrée chaude, que l'on prendrait par cuillerée à bouche, de demi-heure en demi-heure.

D. Quels sont les *Aliments* et les *Boissons* qui conviennent, et ceux qui sont nuisibles par les temps froids et humides ?

R. Lorsque l'air est froid et qu'il pleut, qu'il neige ou qu'il y a du brouillard, on doit s'abstenir de boissons rafraîchissantes, comme bière, limonade, sirops d'orgeat, de gro-

seilles, de limon, eau très froide, glaces, etc.; c'est alors que le café à l'eau, les vins généreux, le vin chaud, le punch et même les liqueurs fortes, pris avec modération, sont utiles aux personnes n'éprouvant aucune indisposition qui les empêche d'user de ces boissons excitantes : il est prudent aussi, par ce temps, de ne pas se charger l'estomac de nourriture, de quelque nature que ce soit, mais surtout d'aliments froids, lourds et venteux, comme fruits crus, viandes indigestes, légumes relâchants, car les indigestions surviennent facilement sous l'influence de l'air froid et humide.

D. *Quelles précautions* doivent prendre les personnes d'une santé délicate, lorsqu'elles sont obligées de quitter leur habitation par un temps froid et humide, surtout le matin ?

R. Les personnes faibles, d'une santé délicate, étant très sensibles à l'action du froid, doivent, si elles sont obligées de s'exposer à la fraîcheur et à l'humidité, avoir la précaution 1° de se bien chauffer au foyer ou au poële de leur habitation; 2° de prendre quelque aliment chaud, s'il est possible; l'expérience prouve que l'on se refroidit moins facilement lorsqu'on a l'estomac rempli que quand il est vide; 3° de se vêtir de manière à ce que le corps ne ressente pas

la fraîcheur de l'air extérieur. Ces précautions sont surtout nécessaires le matin, parce que le repos de la nuit et la chaleur du lit, en relâchant la peau et en ouvrant ses pores, nous rendent beaucoup plus sensibles à l'action du froid et de l'humidité.

§ III. *Temps chaud et sec.*

D. Quelle est l'influence de l'*Air chaud et sec* sur la santé?

R. Cet *Air* n'existe que sur la fin du printemps, pendant l'été et au commencement de l'automne, lorsque le soleil est ardent et que règne la bise (nord-est). Il est le plus salubre de tous les vents, surtout pour les vieillards, les convalescents, car rien n'est plus propre qu'un air chaud et sec à fortifier les personnes d'un tempérament délicat ou affaibli par l'âge, et à calmer les souffrances de toute nature.

D. Quel régime convient aux personnes maigres qu'incommode l'air sec et chaud?

R. Ces personnes doivent 1° éviter de s'exposer à la grande chaleur du jour; 2° ne point se livrer aux exercices ou travaux pénibles qui, en faisant transpirer, dessèchent et échauffent le corps; 3° prendre beaucoup de boissons douces et rafraîchissantes, et ne point faire usage d'aliments irritants ou trop secs, mais doux et humides.

§ IV. *Temps chaud et humide ; régime qui convient pendant les grandes chaleurs.*

D. Quels sont les effets de l'*Air chaud et humide* sur le corps?

R. Cet *Air* règne lorsque se préparent et éclatent les orages du printemps, de l'été et de l'automne par les vents du midi; on dit alors que le temps est lourd, parce qu'on se sent comme accablé par une force qui porte au sommeil et rend incapable de se livrer à aucun travail du corps et de l'esprit. Par ce temps les veines se gonflent, le sang engorge tous les organes, les personnes nerveuses éprouvent une agitation dans tout le corps, et les douleurs de rhumatisme se réveillent. C'est sous l'influence de cet air chaud et relâchant qu'ont lieu principalement les coups de sang, la rupture des anévrismes, les crachements et les vomissements de sang, et les saignements par le nez. Comme alors on transpire abondamment et que les pores de la peau sont ouverts, on est très sensible à l'action du froid ; aussi la moindre fraîcheur suffit-elle, en cette circonstance, pour produire des fluxions, des maux de dents, des rhumes et autres maladies beaucoup plus graves.

D. *Quelle nourriture* convient-il de prendre *pendant les grandes chaleurs?*

R. Il faut alors 1° manger peu et beaucoup boire ; 2° prendre une nourriture humide et légère consistant en soupes, potages, en viandes de facile digestion et en fruits de bonne nature ; 2° éviter de se surcharger l'estomac de pâtisseries , de viandes lourdes et échauffantes , telles que celles de cochon, de gibier, de mouton, etc.

D. Quelles sont les *Boissons* qu'il convient de prendre *pendant les grandes chaleurs?*

R. Le vin ou le cidre fermenté, coupé avec moitié d'eau , est alors la meilleure boisson dont puisse faire usage celui qui se livre à un travail pénible ou à un violent exercice. Le café à l'eau , l'eau-de-vie et toutes les autres liqueurs fortes , pris avec modération , sont même nécessaires dans les climats très chauds pour soutenir les forces qui s'épuisent rapidement lorsque le corps fatigue pendant les grandes chaleurs.

La bière, la limonade, les sirops d'orgeat, de groseilles, et toutes les boissons dites rafraîchissantes où il n'entre point de principes chauds et fortifiants, ne conviennent point par les temps chauds aux ouvriers qui fatiguent ; ces boissons ne sont bonnes alors qu'aux personnes oisives et d'un tempérament chaud.

L'ouvrier qui travaille, et qui, pour étan-

cher sa soif, n'a ni vin, ni cidre, peut remplacer ces liquides par un peu de vinaigre, d'eau-de-vie ou toute autre liqueur spiritueuse qu'il ajoute à l'eau qu'il boit; et lorsqu'il manque de toute liqueur alcoolique, au lieu de boire de l'eau pure, il devrait y faire infuser à froid, quelques heures avant d'en faire usage, quelques plantes qui ont la propriété de fortifier l'estomac et que l'on trouve partout, comme des feuilles de sauge, de mélisse, d'absinthe, de marjolaine, d'oranger ou l'écorce de saule, etc. (1). Il pourrait adoucir cette infusion amère avec un peu de sucre ou de racine de réglisse. Si cette boisson est peu agréable, elle a l'avantage d'être salubre et de prévenir les maladies graves qu'engendre l'eau pure, si souvent malfaisante pendant les grandes chaleurs.

D. Dans quels lieux convient-il de séjourner par *les temps très chauds*, et lorsqu'on ne sue pas?

R. Dans les lieux ombragés et frais, mais qui ne sont ni humides, ni exposés aux courants d'air.

D. Dans quels lieux est-il dangereux, au

(1) Cette infusion doit être légère; il suffit que l'eau ait une faible amertume qui corrige sa fadeur. Si l'infusion était trop forte, elle serait échauffante.

contraire, de *séjourner* quand il fait *très chaud ?*

R. Il est dangereux alors de séjourner longtemps, 1° dans les lieux exposés au soleil et privés d'air, ainsi que dans les chambres où l'on fait un feu ardent, parce qu'on peut contracter dans ces lieux toutes les maladies qui ont leur cause dans une chaleur excessive, comme un coup de sang, par exemple; 2° dans les endroits froids et humides, comme les caves, les celliers et l'ombrage d'arbres très touffus, où l'air ne pénètre que difficilement; 3° dans les courants d'air, tels que ceux qui existent à l'entrée des portes et des fenêtres ouvertes, dans les corridors, les gorges des montagnes, etc., parce que dans tous ces lieux la suppression de la transpiration et le refroidissement du corps ont lieu très facilement.

D. Quelle précaution faut-il prendre lorsque, pendant les *grandes chaleurs* et toutes les fois *qu'on sue,* on est obligé de *rester* pendant quelque temps *dans un lieu froid et humide ?*

R. Il faut avoir soin de se couvrir de vêtements beaucoup plus chauds que ceux que l'on porte d'habitude; et si, malgré cette précaution, on éprouve de la fraîcheur, on doit se hâter de quitter ces lieux funestes,

rentrer dans l'air chaud, et même se chauffer au soleil ou près d'un bon feu, jusqu'à ce qu'il survienne une légère transpiration.

D. *Quelles imprudences* commettent beaucoup d'individus, principalement les habitants des campagnes, quand *ils sont en sueur?*

R. Ces imprudences sont au nombre de trois : la première est de boire de l'eau très froide sortant d'un puits ou d'une fontaine; la seconde, de se coucher à l'ombre, sur une terre humide, pour s'y endormir; la troisième, de se déshabiller et d'ouvrir les portes et les fenêtres lorsqu'ils rentrent chez eux, et de s'exposer ainsi à la fraîcheur des courants d'air.

D. Quelles sont les *suites de ces imprudences?*

R. Ces imprudences sont la cause de la plupart des maladies plus ou moins graves que l'on contracte pendant les temps chauds, tels que rhumatismes, fluxions de poitrine, fièvres intermittentes et fièvres pernicieuses qui sont promptement mortelles, etc.

D. Quelle précaution doit-on prendre lorsqu'*étant couvert de sueur on entre dans une habitation,* surtout si elle est fraîche et humide?

R. Au lieu de se déshabiller et d'ouvrir les portes et les fenêtres, comme font beaucoup de personnes imprudentes, il faut, au con-

traire, 1° se vêtir davantage et fermer toutes les ouvertures qui peuvent établir un courant d'air, jusqu'à ce que la sueur soit arrêtée par l'effet du repos ; 2° si on sent sa chemise mouillée, on doit en changer ; 3° il est même bon alors de prendre quelque chose de chaud, comme du bouillon, du vin avec un peu d'eau tiède, ou une infusion de plante quelconque, qui empêche la transpiration de cesser trop brusquement ; 4° quand on entre dans une maison étrangère et qu'on n'a pas la faculté de prendre les précautions ci-dessus, il faut y rester le moins possible, ensuite avoir soin de se mettre dans la partie de l'appartement la plus éloignée des ouvertures par lesquelles l'air y arrive, enfin se tenir debout et ne jamais s'y asseoir.

D. Lorsqu'on est *en transpiration* et que l'on est *pressé par la soif*, que faut-il faire?

R. Lorsqu'on ne trouve dans le moment que de l'eau froide pour étancher sa soif, il faut supporter ce besoin avec courage, mettre dans sa bouche une substance quelconque qui excite la salivation, et attendre ainsi que la transpiration ait cessé avant de boire un peu de cette eau (1), si on n'a pu se procu-

(1) Je dis un peu de cette eau, car il faut éviter, en tout temps, mais surtout pendant les grandes

rer une autre boisson moins indigeste. Mais quand on a du vin ou toute autre boisson alcoolique, il n'y a aucun inconvénient d'en boire pendant la transpiration, quand cette boisson est un peu tiède; car les boissons excessivement fraîches, de quelque nature qu'elles soient, sont toujours dangereuses dans ce cas.

D. Doit-on boire *chaud* ou *frais* pendant les grandes chaleurs?

R. Lorsqu'on n'est point en transpiration, et si aucune indisposition ou maladie déjà existante ne s'y oppose, on doit prendre les boissons plutôt fraîches que chaudes.

D. N'est-il pas dangereux, surtout pour les personnes délicates, de se livrer à un travail ou à un exercice *plus fatigant que d'habitude* pendant les *grandes chaleurs?*

R. Oui, parce qu'alors les forces sont bientôt épuisées et l'échauffement du corps est prompt et facile: de là vient que les personnes faibles, surtout, contractent facilement la fièvre lorsqu'elles se livrent à une fatigue inaccoutumée pendant les temps très chauds.

D. N'est-il pas dangereux de *respirer l'air*

chaleurs, lors même qu'on ne transpire pas, de se gonfler l'estomac d'une grande quantité d'eau froide, parce que ce liquide est toujours indigeste quand on en boit en trop grande abondance.

du soir dans la saison des grandes chaleurs ?

R. Dans les contrées tempérées, l'air du soir, lorsqu'on le respire dans un lieu élevé où sa circulation est facile, n'est pas à redouter pour les personnes bien portantes ; mais il n'en est pas de même dans les climats chauds où l'humidité qui règne pendant la nuit est très dangereuse. Le danger est plus grand encore dans les pays couverts de marais et d'étangs, parce que, dans ces localités, l'humidité de l'air contient des exhalaisons qui donnent lieu à des épidémies de fièvres intermittentes, de fièvres pernicieuses ou de dyssenteries de mauvais caractère. Dans tous les cas, les personnes souffrantes doivent toujours éviter avec soin la fraîcheur du soir et du matin.

§ V. *Air vif.*

D. Q'entendez-vous par *Air vif* et par *Air épais ?*

R. Par ces noms vulgaires on désigne un air plus ou moins vivifiant, c'est-à-dire plus ou moins propre à exciter le mouvement de la vie dans les organes.

D. *Quels sont les lieux* où l'air est le *plus vif* et ceux où il est le *plus épais ?*

R. La vivacité de l'air est, en général,

d'autant plus grande, que les lieux sont plus élevés et que ce fluide circule plus facilement. C'est donc dans les *montagnes élévées*, et principalement dans les *gorges* de ces montagnes, que l'air est le *plus excitant.*

Dans les *plaines des pays bas*, surtout celles où l'air se renouvelle lentement et difficilement, ce fluide y est *épais*, c'est-à-dire relâchant et moins propre à exciter convenablement les forces de la vie.

D. Quelles sont les personnes auxquelles l'*Air vif est nuisible?*

R. L'*Air vif* est nuisible 1° aux poitrinaires, 2° aux asthmatiques, 3° à tous ceux qui ont la poitrine délicate, 4° à ceux qui ont trop de sang ou de bile, 5° aux personnes maigres qui ont les nerfs très irritables.

D. Quelles sont, au contraire, les personnes auxquelles l'*Air vif est salutaire?*

R. Ce sont 1° celles d'une constitution molle, dont les chairs sont flasques et bouffies; 2° celles qui sont atteintes d'humeurs froides; 3° celles qui ont été affaiblies par de longues maladies, autres que celles de poitrine; 4° celles qui sont atteintes de fièvres intermittentes rebelles; 5° enfin toutes celles dont la santé est faible ou épuisée. L'air vif est pour ces derniers un puissant stimulant qui réveille dans leurs organes les mouve-

ments languissants d'une vie qui tend à s'éteindre.

D. Quand on habite un pays où l'*Air est trop vif* pour la santé, que doit-on faire pour se soustraire à son influence?

R. Il est difficile, je dirai même presque impossible, de se soustraire à cette influence; le meilleur parti à prendre, en cette circonstance, est, lorsqu'on le peut, d'aller habiter une autre contrée où l'air est plus doux. Mais si ce parti n'est point praticable, voici les moyens les plus propres à empêcher l'air d'exercer toute son influence sur le corps.

Il faut 1° respirer, le moins qu'on le peut, le grand air, surtout le soir et le matin, avant que le soleil soit un peu élevé sur l'horizon; 2° se vêtir chaudement quand on quitte son appartement; 3° habiter constamment une chambre bien chaude, où l'air soit moins froid que celui du dehors (1). L'air des étables où il y a beaucoup de bétail, est le meilleur que puissent respirer les personnes qui se trouvent incommodées de l'action d'un air trop vif; 4° se nourrir principalement de substances grasses et douces, comme viandes succulentes accommodées de diverses manières,

(1) La chaleur de la chambre doit marquer entre 10 et 15 degrés au thermomètre.

lait, beurre, crême, œufs, etc., mais se priver soigneusement des aliments secs, âcres, acides et salés, et de tous ceux qui sont rafraîchissants et nourrissent peu; 5° ne jamais prendre de boissons ni d'aliments froids, mais tièdes; 6° si, malgré ces précautions, on a les nerfs agacés, si on tousse, etc., on doit suivre en tous points le régime qui convient aux personnes souffrantes par le temps froid et sec (1).

§ VI. *Air épais.*

D. Quelles sont les personnes auxquelles l'*Air épais est nuisible*, et celles auxquelles il *est salutaire?*

R. Si l'*Air vif* est surtout contraire à ceux qui ont la poitrine faible ou malade, l'*Air épais* des plaines favorise particulièrement le développement des affections des organes contenus dans le ventre, c'est-à-dire de l'estomac et des intestins, du foie et de la rate, etc., ainsi que des fièvres intermittentes. Cet air est donc nuisible à tous ceux qui sont sujets à ces diverses maladies, ainsi qu'aux personnes qui éprouvent de bons effets de l'action de l'air vif, et dont il vient d'être question dans le paragraphe précédent.

(1) Voyez page 172.

L'air épais n'exerce une action salutaire que 1° sur les personnes qui ont la poitrine faible ou malade ; 2° sur celles d'un tempérament sec et très irritable, qui ont les nerfs excessivement délicats.

D. La santé des personnes qui ont toujours habité un pays où l'air est vif, n'est-elle pas sujette à s'altérer lorsque ces personnes viennent s'établir dans une contrée où l'air est épais?

R. En passant d'un air vif et fortifiant dans un air moins pur et relâchant, les organes ne tardent pas à perdre leur énergie et à éprouver des maladies caractérisées par la faiblesse, et dont la plus commune est la fièvre intermittente.

D. Quel régime convient aux habitants des pays où l'air est épais, et surtout aux personnes qui n'y ont jamais vécu, quand elles viennent y résider?

R. Dans les pays où l'air est épais et très relâchant, la santé exige 1° que l'on fasse généralement usage d'une nourriture succulente et fortifiante, c'est-à-dire qu'il faut se nourrir de viandes plutôt que de légumes ; 2° qu'on boive habituellement du vin ou du cidre à ses repas, et quelquefois même du café à l'eau et un peu d'eau-de-vie ou toute autre liqueur forte ; 3° qu'on fume du tabac ; c'est

dans ces pays seulement que l'usage du tabac est nécessaire à la santé ; 4° qu'on soit toujours couvert de vêtements chauds, surtout le matin et le soir, parce que l'air étant toujours très humide à ces deux époques de la journée, c'est alors surtout qu'il exerce sa funeste influence. Les vêtements de laine, comme ceux de flanelle, appliqués directement sur la peau, sont principalement nécessaires dans ces contrées.

ARTICLE II.

De L'Air non naturel.

D. Quelles sont les altérations que l'air peut éprouver?

R. L'air peut éprouver une décomposition des principes dont il est formé, ou bien se trouver mélangé 1° à des *miasmes*, 2° à des *gaz*, 3° à des *odeurs fortes*, 4° à des *poussières* qui donnent à ce fluide des qualités malfaisantes.

§ I. *Décomposition de l'Air*.

D. Quelles sont les causes qui peuvent décomposer l'air et le rendre ainsi impropre à la vie?

R. Les causes qui décomposent l'air sont

nombreuses, mais la plupart n'agissent que très rarement et d'une manière accidentelle. Nous ne devons donc nous occuper que de celles qui agissent constamment partout où l'on rencontre des êtres vivants.

Toutes les fois qu'il y a un grand nombre d'*hommes*, ou d'*animaux*, on de *plantes vivantes* dans un lieu étroit où l'air ne peut se renouveler facilement, ce fluide est bientôt décomposé et privé d'un des principes qui entrent dans sa formation, en sorte qu'il devient ainsi impropre à la vie. C'est ce qui arrive dans les spectacles, les églises, les appartements étroits où se trouvent rassemblées un grand nombre de personnes, ainsi que dans les écuries trop peu spacieuses pour les animaux qu'elles renferment (1). Il en est de même dans les lieux clos où il y a des *fleurs* et des *arbustes vivants* (2). Dans les lieux *éclai-*

(1) En respirant; les animaux décomposent l'air et lui enlèvent son principe vivifiant (appelé *gaz oxigène*); ils rendent en échange un autre principe qui est un poison (appelé *gaz acide carbonique*).

Il résulte de ce fait que dans les lieux où respirent beaucoup d'hommes ou d'animaux, l'air, lorsqu'il ne peut se renouveler, est bientôt privé de son principe vivifiant et surchargé d'acide carbonique, dont l'action est d'éteindre la vie quand on le respire.

(2) Les fleurs des plantes dégagent nuit et jour le gaz qui détruit la vie (*acide carbonique*), tandis que

rés au gaz, l'air est également décomposé et privé de son principe vivifiant, ainsi que dans ceux où l'on fait *brûler de la braise ou du charbon.*

D. Que faut-il faire pour éviter les dangers de la décomposition de l'air?

R. 1° Lorsqu'il doit y avoir *réunion d'un grand nombre d'hommes* ou *d'animaux* dans un lieu clos, il faut avoir soin d'y ménager des ouvertures suffisantes pour que l'air puisse s'y renouveler facilement à mesure qu'il est décomposé.

2° Si on a des *fleurs*, des *arbustes vivants* ou des *branches*, des *feuilles* récemment séparées de leur tronc, dans un appartement, il ne faut jamais y passer la nuit avant d'en avoir enlevé ces plantes et renouvelé l'air en ouvrant, pendant quelques instants, les portes et les fenêtres.

3° Dans les lieux *éclairés au gaz*, il faut avoir soin également que l'air puisse s'y renouveler facilement, surtout si les becs de gaz sont nombreux.

les tiges et les feuilles n'en dégagent que la nuit, et pendant la journée elles produisent en grande quantité le gaz qui est favorable à la vie (*gaz oxigène*).

De là vient que l'air de la nuit, surtout dans les forêts et tous les lieux où il y a beaucoup de plantes, est moins sain que pendant le jour.

4° C'est surtout dans les appartements où l'on *allume de la braise et du charbon*, qu'il est essentiel d'entretenir un grand courant d'air, car le charbon et la braise enflammés développent promptement une très grande quantité de gaz qui éteint la vie (*acide carbonique*) ; aussi voit-on journellement des accidents plus ou moins graves occasionnés par le charbon allumé dans des chambres dont toutes les ouvertures sont fermées. On ne saurait donc trop appeler l'attention sur l'imprudence que commettent beaucoup de personnes, lorsqu'elles placent des réchauds pleins de braise allumée au milieu d'une chambre dont toutes les portes et fenêtres sont fermées.

5° Il est insalubre de *respirer l'air de la nuit*, lors même que l'on n'aurait pas à redouter sa fraîcheur et son humidité. On doit donc éviter de laisser ouvertes les portes et les fenêtres de l'appartement où l'on couche, à moins que l'air n'y soit malsain ou suffoquant.

§ II. *Miasmes mélangés à l'air.*

D. Quels sont les *Miasmes dangereux* qui peuvent se mélanger à l'air ?

R. Ce sont 1° ceux que développent certains malades, tels que ceux atteints de ty-

phus, de peste, de dyssenterie, de phthisie, de petite vérole et de toute autre maladie contagieuse; 2° ceux produits par les marais, les étangs, les inondations, lorsque les eaux se sont retirées, et toutes les eaux croupissantes; 3° ceux qui se dégagent des matières végétales et animales en putréfaction, tels que ceux qui proviennent des fumiers, des égoûts, des cadavres, etc.; 4° ceux qui se dégagent des terres nouvellement défrichées ou qui n'ont pas été cultivées depuis longtemps, surtout quand elles sont fertiles; 5° enfin, ceux qui se développent dans les ateliers, les caves, les celliers, les écuries et les appartements malpropres et privés d'air.

Miasmes des malades.

D. Que faut-il faire pour éviter l'action malfaisante des *Miasmes* provenant *des malades?*

R. Lorsqu'on est obligé d'habiter l'appartement où se trouvent des malades qui donnent des exhalaisons infectes ou atteints d'affections contagieuses, et surtout si on est obligé de les soigner, il faut :

1° *Renouveler souvent l'air* de la chambre, en ouvrant les portes et les fenêtres pendant quelques instants, mais en ayant soin, en

même temps, que le malade ne soit point incommodé par les courants d'air froid, appelés *vents coulis*. On prévient cet accident en fermant les rideaux du lit du malade pendant que s'opère le renouvellement de l'air dans la chambre.

2° Tâcher de ne point *respirer l'haleine du malade*, ni les *exhalaisons qui s'échappent de son lit*. Si on ne peut se soustraire à cet inconvénient, il faut aussitôt en corriger les mauvais effets en respirant de l'éther, du vinaigre, du camphre, ou mieux encore du chlore.

3° Avoir soin de ne pas laisser *séjourner dans la chambre*, mais en éloigner, le plus promptement possible, toutes les matières que rend le malade, tels que *crachats*, *urines*, *produits des selles*, ou d'une *suppuration*, *linge* dans lequel il a transpiré, etc.

4° Tenir le malade *très propre*, et le changer de linge aussi fréquemment que possible.

5° Si, malgré ces précautions, il existe quelque odeur forte ou désagréable, maintenir dans l'appartement du malade un vase contenant du *chlorure de chaux* (1) dissout

(1) Le chlorure de chaux se trouve tout préparé chez les pharmaciens, qui indiquent la manière de s'en servir.

Le prix peu élevé de cette substance fait que les ouvriers les plus pauvres peuvent s'en procurer.

dans un peu d'eau, et que l'on remue de temps en temps avec un morceau de bois. A défaut de cette substance, on peut faire brûler du sucre, du genièvre, de l'encens, ou tout autre substance ayant une odeur agréable ; on peut également répandre dans la chambre un peu de vinaigre, d'eau-de-vie, d'eau de Cologne, etc. ; mais ces derniers moyens masquent seulement la mauvaise odeur des miasmes, sans les détruire comme le chlorure.

6° *Prendre le grand air* le plus souvent qu'on le peut, lorsqu'on n'est point obligé de rester dans la chambre du malade.

7° *Vivre sobrement*, et prendre des aliments plutôt nourrissants et fortifiants que venteux, froids et relâchants.

8° Eviter avec soin les *excès de tout genre*, mais principalement *ceux du libertinage*, parce qu'ils épuisent plus promptement que tous les autres les forces de la vie qui garantissent notre corps contre les influences malsaines qui l'environnent.

9° *Ne pas craindre de contracter la maladie* dont est atteinte la personne avec laquelle on est obligé d'habiter, car la crainte affaiblit beaucoup et prédispose singulièrement à l'invasion des maladies dont on éprouve l'influence.

10° Avoir la précaution de ne pas placer

dans la chambre où l'on doit passer la nuit, les *vêtements qu'on a portés* pendant le séjour qu'on fait dans l'appartement du malade, mais les suspendre dans un lieu où règne un grand courant d'air.

Miasmes des marais et des étangs.

D. Quelles sont les précautions à prendre pour se garantir des *Miasmes* qui se dégagent des *marais*, des *étangs* et de toutes les *eaux croupissantes?*

R. L'air chargé de ces *Miasmes* se reconnaît facilement à son odeur particulière de bois gâté et d'œufs pourris, qui est très forte et fort désagréable. Quand on habite un pays où règne un air aussi malsain, il est difficile de se soustraire à ses atteintes; cependant si on est obligé d'y fixer son séjour, voici les précautions que l'on a à prendre pour se garantir, autant que faire se peut, de son influence pernicieuse:

1° Si la chose est praticable, *choisir son habitation* dans le lieu le plus éloigné de celui où se dégagent les miasmes et sur le point le plus élevé;

2° *Rentrer* dans son habitation au soleil couchant, et n'en *sortir* le matin que tard, c'est-à-dire lorsque le soleil est déjà un peu

élevé, car c'est le soir et le matin que l'air est le plus humide et qu'il contient le plus de miasmes malsains;

3° *Faire* toujours *un peu de feu*, même en été, dans la chambre que l'on habite, et surtout dans celle où l'on couche;

4° Bien *fermer les portes et les fenêtres* de son habitation tant que dure le serein de la nuit et du matin;

5° S'il y a un étage à la maison, *habiter cet étage* plutôt que le rez-de-chaussée;

6° *Etre toujours bien vêtu*, surtout quand on sort de son habitation. Les vêtements de laine, comme ceux de flanelle, appliqués sur la peau, sont indispensables dans ces pays où l'air toujours humide est un obstacle constant à la transpiration.

7° *Se livrer*, pendant la journée, *à l'exercice le plus actif* qu'on peut supporter, sans éprouver une trop grande fatigue.

8° Prendre une *nourriture succulente et fortifiante* plutôt que rafraîchissante et relâchante, c'est-à-dire qu'on doit manger de la viande plutôt que des légumes. L'usage *modéré* d'un bon vin, du café à l'eau, du thé, du gloria, du vin chaud, du punch et même des liqueurs fortes, ainsi que du tabac à fumer, est nécessaire pour combattre l'action affaiblissante des miasmes que l'on respire.

9° Si, malgré ces précautions, on éprouve de la faiblesse, si on perd l'appétit, si un sentiment de malaise se fait éprouver, etc., il faut alors *prendre quelque préparation de quinquina* pour relever et soutenir les forces, avant que la fièvre dont on est menacé ne soit développée. Mais le moyen le plus sûr d'éviter alors la maladie, est de venir habiter dans un air moins insalubre.

Miasmes des matières végétales et animales corrompues.

D. N'est-il pas dangereux de respirer les *Miasmes* qui se dégagent des matières animales et végétales corrompues?

R. Ce sont surtout les habitants des campagnes qui ont besoin de connaître le danger auquel ils s'exposent lorsqu'ils entassent des fumiers infects autour de leurs habitations, lorsqu'ils ont soin même d'y entretenir des égoûts et des fosses pour y ramasser de la boue et y faire pourrir des herbes vertes et des ordures de toute espèce. Si ces foyers d'infection n'ont pas grand inconvénient quand ils sont bien aérés, il n'en est pas de même lorsqu'ils sont renfermés dans des cours étroites et environnées de murs élevés ou de gros arbres ; alors les miasmes qui se dissipent

facilement au grand air, s'entassent et deviennent très dangereux pour ceux qui les respirent. On ne saurait donc trop faire attention aux fumiers et aux ordures que certaines personnes ne craignent pas d'entasser, non seulement autour, mais même jusque dans l'intérieur des habitations, dans les écuries, les granges, les caves, etc. Combien d'épidémies, combien de fièvres pernicieuses et de santés languissantes sont dues à cette cause, que ne soupçonnent même pas les personnes victimes de son influence!

Les *fumiers* doivent donc être toujours placés *dans un lieu bien aéré* et le *plus éloigné* que faire se peut des *habitations;* il faut, en outre, si la chose est possible, qu'ils soient *situés au nord* et non au midi.

On doit aussi éviter l'influence des miasmes très dangereux qui se dégagent *du chanvre que l'on fait rouir*, et de toutes les *herbes, fruits et légumes qui se gâtent* dans les caves, les celliers et dans l'intérieur des appartements qu'on habite.

Miasmes des fosses d'aisances.

D. N'y a-t-il pas des *Miasmes dangereux* qui se dégagent des fosses d'aisances?

R. Oui, ces miasmes sont connus sous les

noms vulgaires de *Mitte* et de *Plomb ;* ils consistent dans des gaz d'une odeur pénétrante qui font éprouver des picottements dans les yeux et empêchent de respirer. Quand on les respire fréquemment, ils sont très nuisibles à la santé ; ils peuvent même occasionner la mort à ceux qui restent exposés longtemps à leur influence pernicieuse.

D. Que faut-il faire pour empêcher ces miasmes de s'accumuler dans les fosses d'aisances ?

R. Il faut 1° construire ces fosses de manière à ce qu'il y ait toujours un courant d'air rapide qui entraîne les miasmes à mesure qu'ils se forment ; 2° si, malgré cette précaution, les miasmes ne se dégagent pas suffisamment, il faut avoir soin de verser de temps en temps dans les latrines une solution de chlorure de soude ou de chaux, ou mieux encore de sulfate de fer (1).

§ III. *Emanations nuisibles qui se mélangent à l'air.*

D. Quelles sont les *Emanations* qu'il est dangereux de respirer ?

R. Les *Emanations* qui peuvent exercer

(1) Ces substances se trouvent chez les pharmaciens, qui indiquent la manière de s'en servir.

une influence sur la santé quand on les respire, sont celles qui proviennent 1° des maisons nouvellement construites; 2° des fleurs; 3° des terres défrichées; 4° des métaux; 5° de certaines matières végétales et animales non corrompues; 6° les différentes poussières ou fumées qui peuvent se mélanger à l'air que l'on respire.

Emanations des maisons nouvellement construites.

D. Quelles sont les *Emanations dangereuses* qui se dégagent des maisons nouvellement construites, ou de celles qu'on a réparées?

R. Ce sont 1° celles qui proviennent des *vernis* et des *couleurs* à l'huile, dans lesquelles il entre de la ceruse ou autres substances vénéneuses; 2° celles que donnent le *plâtre* et la *chaux* récemment employés, ainsi que les *bois de construction*, s'ils ne sont pas bien secs quand on s'en sert.

C'est s'exposer à une maladie mortelle que d'habiter une maison neuve ou un appartement qui vient d'être réparé, avant que les murs, les plafonds et les boiseries ne soient parfaitement secs et ne donnent plus aucune odeur. Il est prudent encore, dans les pre-

miers jours où l'on habite un appartement de ce genre, quoiqu'il paraisse ne plus offrir de danger, d'en renouveler souvent l'air et d'entretenir un feu continuel dans les chambres où l'on réside habituellement, surtout dans celles où l'on couche.

Emanations des fleurs.

D. N'y a-t-il pas beaucoup de *fleurs* qui peuvent produire des indispositions plus ou moins graves par les émanations qui s'en dégagent ?

R. Toutes les fleurs qui ont un parfum un peu prononcé, que ce parfum soit fade, suave ou désagréable, produisent, principalement chez les personnes nerveuses, de violents maux de tête et même des envies de vomir. Si ces émanations irritantes exercent longtemps leur action sur les personnes qu'elles affectent, elles peuvent même occasionner la défaillance.

D. Quelles sont les *fleurs communes* dont il est dangereux de respirer trop longtemps les émanations?

R. Ce sont celles de la *Violette*, du *Lys*, du *Seringat*, du *Jasmin*, de la *Rose*, du *Pavot*, des différentes espèces de *Mauve*, etc.; plusieurs végétaux, tels que le *Mancenillier* et

le *Sumac vénéneux*, donnent des émanations qui sont un véritable poison et peuvent occasionner la mort.

Il faut donc éviter de renfermer dans les appartements que l'on habite une certaine quantité de fleurs odorantes, parce qu'elles peuvent nuire, non-seulement par le gaz insalubre qu'elles produisent (*acide carbonique*), mais encore par les émanations qui s'en dégagent.

Emanations des terres défrichées.

D. N'est-il pas dangereux de respirer l'air qui passe sur les terres nouvellement remuées ou défrichées ?

R. Oui, les terres nouvellement *défrichées*, ou que l'on cultive après *un long repos ;* celles qui proviennent des *fossés*, des *canaux*, des *étangs* que l'on cure, donnent des miasmes qu'il est dangereux de respirer. On doit donc éviter de respirer ces émanations, en ayant soin de ne pas séjourner longtemps dans les lieux où elles peuvent exercer leur influence.

Emanations des métaux.

D. Quels sont les métaux qui donnent des émanations dangereuses pour les ouvriers qui les emploient dans leur travail ?

R. Les métaux qui donnent des émana-

tions excessivement dangereuses pour ceux qui les respirent, sont le *Mercure*, l'*Arsenic*, les préparations de *Plomb* et de *Cuivre*, et, en particulier, la *Ceruse* et le *Vert-de-Gris*, etc. Les peintres, les plombiers, les fondeurs en caractères, les doreurs sur métaux, exposés journellement à l'influence de ces émanations, sont sujets à une foule de maladies plus ou moins graves, dont les plus ordinaires sont des coliques très dangereuses, une toux sèche, l'asthme, la consomption, le tremblement, la paralysie partielle des membres, des étourdissements, des accès d'épilepsie, etc.

D. Quelles sont les précautions à prendre pour éviter les accidents occasionnés par les émanations des métaux dont il vient d'être question ?

R. Il faut 1° travailler dans un atelier où règnent des courants d'air assez forts pour entraîner les émanations à mesure qu'elles sont produites; 2° éviter de respirer ces émanations, soit en s'éloignant, autant que possible, du lieu où elles se dégagent, si on n'est pas obligé d'en être à proximité, soit en se couvrant le nez et la bouche avec une gaze ou une toile fine qui les arrête avant qu'elles n'arrivent dans les poumons; 3° prendre le plus d'exercice qu'on le peut au

grand air, pendant les heures où l'on ne travaille pas; 4° faire, autant que possible, usage d'aliments gras, légers et adoucissants, tels que bons consommés, lait, beurre frais, œufs à la coque, poissons, viandes blanches, etc., et avoir soin de ne pas faire sa nourriture ordinaire d'aliments lourds, échauffants ou irritants. Les boissons alcooliques, tels que le vin pur, l'eau-de-vie et toutes les liqueurs fortes sont également nuisibles aux ouvriers qui travaillent les métaux dont ils ont à redouter les émanations; lorsqu'ils prennent des boissons de cè genre, ils doivent les étendre de beaucoup d'eau; 5° quitter son travail, pendant quelques jours, aussitôt qu'on ressent quelque indisposition, et prendre, pendant ce temps de repos, des lavements de mauve, de graine de lin, de son, et quelque boisson adoucissante, comme bouillon de veau, de grenouilles, de poulet, etc.; 6° si, malgré ces précautions, l'indisposition fait des progrès, il faut appeler un médecin.

Emanations des substances végétales et animales.

D. Quelles sont les *Emanations végétales et animales* qui, par leur action fréquente, peuvent nuire à la santé?

R. Ce sont les *Emanations* qui proviennent 1° des *cuirs* et des *peaux* que travaillent les corroyeurs et les tanneurs; 2° des *suifs*, des *huiles* et de toutes les *graisses* que l'on fait bouillir, comme la chose a lieu dans les ateliers où l'on fabrique la chandelle et les cierges; 3° des *viandes grillées*, des *fritures* et des *roux*; 4° des *fromageries*, des *vinaigreries*, et, en un mot, de toutes les substances qui ont une odeur âcre et pénétrante.

D. Quelles sont les effets de ces émanations sur la santé?

R. Ces émanations sont beaucoup moins à redouter que celles des métaux, car la plupart d'entre elles n'ont aucune influence sur les personnes robustes; néanmoins comme on a observé qu'elles prédisposent à l'irritation et à l'inflammation des entrailles et de la poitrine, ceux qui les respirent habituellement doivent faire attention si elles ne leur font pas éprouver un échauffement dans l'estomac et les intestins, ou bien une toux sèche et fréquente qui pourrait dégénérer en une maladie plus grave de la poitrine, s'ils continuaient à subir plus longtemps l'influence d'une vapeur irritante.

Poussières mélangées à l'air.

D. Quelles sont les *Poussières* qu'il est dangereux de respirer ?

R. Il est dangereux de respirer longtemps toute poussière, quelle que soit sa nature ; mais certaines professions imposent souvent cette dure nécessité à ceux qui les exercent : telles sont celles 1° de *Farinier*, 2° de *Boulanger*, 3° de *Fabricant de gypse*, 4° de *Meulier*, 5° de *Tailleur de pierre*, 6° d'*Amidonnier*, 7° de *Peigneur de chanvre*, 8° de *Cardeur*, 9° de *Batteur en grange*, etc.

D. Quels sont les effets ordinaires des poussières sur la santé ?

R. Les poussières suspendues dans l'air nuisent principalement aux yeux et aux poumons, et déterminent dans ces organes des maladies plus ou moins graves. En entretenant une inflammation continuelle dans les yeux, elles peuvent affaiblir beaucoup la vue et même la faire perdre entièrement ; elles rendent aussi *asthmatiques* ou *poitrinaires* toutes les personnes qui ont la poitrine délicate. Il faut donc quitter les professions où l'on respire une poussière quelconque, dès qu'on sent que la poitrine en est fatiguée, car tous ceux qui s'obstinent à les exercer lorsqu'ils

ont déjà la poitrine malade, ne tardent pas à succomber.

Du Tabac à fumer et du Tabac à priser.

D. Quels sont les effets directs du *Tabac à fumer* ou *à chiquer?*

R. Le *Tabac bitord* ou sa fumée, introduit dans la bouche, irrite plus ou moins vivement cette partie, selon la force de ce tabac et la sensibilité de la personne qui fume ou chique. Cette irritation de la bouche et de la gorge qui a pour effet direct de faire saliver, se communique à tous les nerfs du corps, mais particulièrement à ceux de la poitrine, de l'estomac et de la peau; en sorte que lorsqu'elle est un peu trop vive et produite très fréquemment chez les personnes délicates, elle donne lieu à tous les accidents qui sont la conséquence de l'*abus* de la pipe et de la chique.

D. Quels sont ces accidents?

R. Ces accidents sont 1° de provoquer d'abord une toux sèche et d'échauffer tellement les poumons, que ceux-ci s'enflamment, se dessèchent, de manière que les individus qui éprouvent ces accidents ne tardent pas à mourir de la poitrine; 2° de produire des douleurs, des crampes d'estomac, et même

l'inflammation de cet organe ; 3° de donner lieu, chez les personnes qui ont la peau délicate, à des éruptions de pustules et autres boutons à la peau ; 4° d'agacer les nerfs, de rendre le caractère plus irritable, d'échauffer et de produire la maigreur chez les individus d'un tempérament sec et très nerveux.

D. Quelles sont les personnes auxquelles est surtout funeste l'*abus* de la pipe et de la chique ?

R. Ce sont 1° celles qui ont la poitrine faible, sujettes à la toux, au rhume, à l'enrouement ; 2° celles dont l'estomac est délicat ou irrité ; 3° celles qui, quoique robustes, sont maigres et bilieuses ; 4° les jeunes gens et tous ceux qui ayant les nerfs délicats, ne peuvent supporter, sans en être incommodés, l'action des substances irritantes.

Nous ferons remarquer, à cette occasion, qu'il est déplorable de voir fumer des enfants de douze ou quinze ans ; la fumée âcre du tabac leur irrite l'estomac et la poitrine, et provoque chez eux une salivation abondante qui les épuise. Comme à cet âge l'usage de la pipe est une dépravation, il est rare qu'à cette mauvaise habitude ne s'en joignent pas d'autres, comme l'abus des boissons fermentées et le libertinage. On ne doit donc point

s'étonner si ces jeunes gens, lorsqu'ils sont arrivés à l'âge de vingt ans, sont faibles, délicats comme des vieillards, et si un grand nombre d'entre eux meurent prématurément.

D. L'usage *modéré* du tabac à fumer n'est-il cependant pas bon à la santé dans plusieurs circonstances?

R. En raison de son action irritante qui tend les nerfs de tout le corps, porte à la peau et excite l'action de l'estomac, l'usage modéré de la pipe peut être avantageux toutes les fois qu'on se trouve sous l'influence de causes qui relâchent et affaiblissent le corps, c'est-à-dire 1° dans les saisons très humides, quel que soit le pays qu'on habite; 2° dans les contrées couvertes de marais, d'étangs, et sujettes, pour ce motif, à des brouillards épais et très malsains; 3° quand on habite une maison très humide, surtout si on est obligé d'y séjourner habituellement; 4° si on est forcé de faire usage d'une eau insalubre, ou d'aliments de mauvaise qualité, ou trop peu nourrissants pour soutenir les forces; 5° lorsqu'on a une tendance à beaucoup engraisser, soit parce qu'on ne peut prendre assez d'exercice, soit parce que l'embonpoint que l'on acquiert est un effet du tempérament. Mais si on fume dans le but de dessécher le corps pour le faire maigrir, il faut

avoir soin de ne pas empêcher les effets de cette habitude, en faisant ordinairement usage d'une nourriture succulente et abondante, ou bien en buvant beaucoup de bière, comme font la plupart des fumeurs.

D. La pipe n'a-t-elle pas pour effet de combattre la *pituite* et les *glaires?*

R. Quand on allègue que c'est pour combattre la *pituite* et les *glaires* que l'on fume, on devrait savoir que cette pituite et ces glaires ont leur cause, quelquefois il est vrai, dans le défaut d'exercice ou une nourriture peu convenable pour le tempérament, mais plus souvent encore dans les excès du boire et du manger, dans l'abus du vin, de la bière, des liqueurs fortes, et même de la pipe. On peut observer, en effet, que tous ceux qui vivent toujours très sobrement, n'ont jamais de *glaires*, ni *eaux claires* qui les oppressent, ni *pituite* qui leur ôte l'appétit. La pipe étant échauffante et très excitante, ne saurait être un remède contre des accidents qui sont eux-mêmes occasionnés par l'irritation des parties qui en sont le siége. Le meilleur moyen de combattre la pituite et les glaires, est d'observer une grande tempérance dans le boire et le manger, et de prendre beaucoup d'exercice.

D. N'est-il pas dangereux de se servir

d'une pipe avec laquelle d'autres personnes ont déjà fumé?

R. Oui, car comme beaucoup de fumeurs sont malpropres, on risque de contracter aux lèvres ou dans l'intérieur de la bouche des boutons de mauvaise nature; c'est surtout la maladie vénérienne qui se communique très facilement de cette manière. On ne doit donc jamais se servir de la pipe d'autrui, mais surtout de celle de personnes étrangères dont on ne connaît ni les mœurs ni le tempérament.

D. Quels sont les inconvénients attachés aux différentes manières de fumer, et quelle est celle à laquelle on doit donner la préférence?

R. La *Pipe* a pour inconvénient de noircir les dents et d'user celles qui servent de points d'appui à son tuyau; elle donne de plus une haleine infecte et repoussante pour les personnes qui ne sont point habituées à l'usage du tabac.

Le *Brûle-Gueule*, qui est beaucoup plus irritant que la pipe, en a tous les inconvénients, et, de plus, celui de produire l'engorgement des gencives, de gâter et d'ébranler les dents, enfin de produire même quelquefois l'endurcissement et le cancer de la lèvre inférieure. Tous ces accidents sont cau-

sés par la vive chaleur que fait éprouver à ces parties la proximité du fourneau où brûle le tabac.

Le *Cigarre* est la manière la plus simple et la plus douce de fumer le tabac; il ne contient point, comme la pipe et le brûle-gueule, cette huile âcre et caustique qui rend ceux-ci irritants; enfin il n'use point les dents et ne donne pas une haleine aussi désagréable que les autres manières de fumer.

La *Cigarette* a encore moins d'inconvénients que le cigarre.

La *Chique* est, avec le brûle-gueule, la manière d'user le tabac la plus mauvaise et la plus dégoutante; elle donne à la bouche une odeur repoussante, qui répugne même aux personnes habituées à l'usage de la pipe. Dans cette manière d'employer le tabac, celui-ci, mis en contact direct avec les glandes salivaires, les irrite violemment et provoque ainsi une salivation abondante qui force le chiqueur à cracher continuellement (1), en sorte qu'il s'épuise beaucoup plus que les fumeurs, dont beaucoup ne crachent pas. Enfin cette irritation excessive et continuelle de la

(1) La salive imprégnée de tabac ne peut s'avaler, car elle occasionnerait de graves accidents si elle se trouvait en contact avec l'estomac.

bouche, entretenue par la présence du tabac, s'étend jusqu'à l'estomac et à la poitrine, qui sont encore plus fatigués, dans ce cas, que quand on fume.

D. L'usage du *Tabac à fumer* peut-il garantir de l'action des miasmes qui donnent lieu à certaines épidémies?

R. Comme toutes les causes qui irritent les nerfs et échauffent le corps, tels que le vin, les liqueurs fortes, les passions exaltées, etc., l'usage de la pipe nous rend moins sensibles aux impressions matérielles qui agissent sur nous; c'est ainsi qu'il peut nous prémunir, jusqu'à un certain point, contre les influences malsaines, mais il n'a aucune action particulière sur les miasmes, et ne peut nous garantir contre leur insalubrité.

D. L'usage du *Tabac à priser* est-il avantageux ou nuisible à la santé?

R. On a beaucoup exagéré les inconvénients comme les avantages du *Tabac à priser*. Si on l'a vu quelquefois produire, par le fait de l'éternuement, des accidents très graves, des ruptures d'anévrismes, la perte de la vue, des hémorragies très fortes, l'avortement, etc., il est bon de savoir que ces accidents sont tellement rares, qu'ils ne doivent point effrayer les priseurs. D'un autre côté, il est certain que, dans les inflamma-

tions anciennes des yeux ou des oreilles, dans les maux continuels de tête ou de dents, ainsi que dans plusieurs maladies du cerveau, le tabac à priser produit de très bons effets en appelant sur le nez, et en faisant couler par cette voie les humeurs dont la présence fatigue les autres parties de la tête.

Les seuls inconvénients attachés à l'habitude modérée du tabac en poudre, sont la malpropreté et l'odeur désagréable qu'elle communique à ceux qui l'ont contractée; ensuite l'incommodité de l'espèce de cautère qu'elle établit dans le nez et qu'il est dangereux de supprimer lorsqu'il existe depuis quelque temps. On ne peut nier cependant que l'*abus du Tabac à priser*, en irritant trop violemment le cerveau, peut l'ébranler et le disposer à plusieurs maladies, tels qu'étourdissements, perte du sommeil, extases, hallucinations, apoplexie, etc.

En résumé, l'*usage du Tabac à fumer* et de celui que l'*on prise* n'est presque jamais nécessaire : c'est une mauvaise habitude qui a beaucoup d'inconvénients et très dispendieuse pour les ouvriers; ils feraient très bien de ne pas la contracter.

CHAPITRE V.

DES VÊTEMENTS.

D. Considérés sous le rapport de leur influence sur la santé, quelle distinction doit-on établir entre *les Vêtements?*

R. On doit distinguer les *Vêtements* 1° en *chauds*, qui sont ceux de laine, de soie, de coton, et tous ceux confectionnés avec le poil et la fourrure des animaux; 2° en *Frais* ou *légers*, faits avec le fil du lin, du chanvre et autres plantes.

D. Quels sont les individus dont la santé *exige des Vêtements chauds?*

R. Ce sont 1° les enfants en bas âge, jusqu'à trois ou quatre ans, 2° les vieillards, 3° les convalescents, 4° les personnes très délicates, parce que le froid est très dangereux pour tous ces individus.

D. Quelles sont les personnes auxquelles il convient non-seulement d'être vêtues chaudement, mais encore de *porter de la flanelle* appliquée immédiatement sur la peau?

R. Ce sont 1° les personnes grasses, qui suent très facilement; 2° celles qui sont sédentaires et ne peuvent presque jamais prendre d'exercice; 3° celles sujettes aux maladies de poitrine, aux rhumes, aux catarrhes, aux pleurésies, etc.; 4° tous ceux qu'indisposent facilement les intempéries des saisons, surtout dans les pays où la température de l'air change brusquement, comme dans les montagnes.

D. Les *Vêtements chauds ne sont-ils pas nuisibles,* au contraire, à la santé des personnes robustes?

R. Oui, les *Vêtements chauds et lourds* échauffent les personnes robustes, ainsi que les enfants et les jeunes gens d'une forte santé; ils déterminent chez ces individus des maux de tête, des fluxions, des sueurs abondantes qui les affaiblissent, et une foule d'autres incommodités. Ces vêtements ne conviennent donc pas à la jeunesse et à toutes les personnes qui supportent, sans inconvénient, les variations du temps. Outre que les *Vêtements légers* les préservent des accidents occasionnés par les vêtements chauds, ils leur font, de plus, conserver et contracter l'habitude de mieux supporter les intempéries des saisons.

D. A quelle époque de l'année les per-

sonnes faibles et délicates doivent-elles *prendre et quitter* les vêtements d'hiver?

R. Les personnes souffrantes ou d'un tempérament faible doivent prendre de bonne heure les vêtements d'hiver et ne les quitter que très tard ; de plus, lorsqu'elles se déshabillent, elles doivent le faire avec beaucoup de précaution et ne pas passer subitement des vêtements chauds à ceux qui sont frais. Il convient alors, pour éviter un refroidissement, de revêtir successivement des habits qui ne soient qu'un peu moins chauds que ceux que l'on quitte, et de porter chacun d'eux pendant quelques jours, afin que le corps s'habitue peu à peu à un air plus frais. D'ailleurs, les personnes faibles étant sujettes à se refroidir très facilement, il est prudent de leur part de ne jamais trop se déshabiller, même pendant les grandes chaleurs, car, une transpiration un peu forte n'a pas les inconvénients d'un refroidissement.

D. Quelles sont les personnes auxquelles conviennent spécialement les *Vêtements frais?*

R. Les *Vêtements légers* conviennent, surtout dans les saisons et les climats chauds, aux individus d'une constitution sèche, nerveuse, suant difficilement ; à ceux qui ont beaucoup de sang, et généralement à toutes les personnes jeunes et robustes.

D. N'est-il pas dangereux de laisser *sécher sur le corps les habits mouillés* par la pluie ou la sueur?

R. Oui, c'est une imprudence que commettent souvent les habitants des campagnes surtout, et qui est pour eux une cause très fréquente de maladies. Lorsqu'on est surpris par la pluie ou que l'on a éprouvé une forte transpiration, il faut prendre garde, principalement si le temps est frais, de demeurer immobile; on doit, au contraire, prendre le plus de mouvement qu'on peut jusqu'à ce qu'on soit rentré chez soi pour se débarrasser promptement de ses vêtements mouillés et en revêtir d'autres qui soient chauds et secs. Si, malgré cette précaution, on éprouve un sentiment de frisson, il est prudent de se mettre au lit après l'avoir bassiné, et de boire une infusion chaude de thé, de fleurs pectorales, etc. (1).

D. Quels sont les effets *des Corsets* et autres vêtements avec lesquels les femmes se serrent fortement le corps pour avoir la taille plus fine?

R. Les effets de cette habitude dangereuse sont 1° de rendre d'abord les digestions difficiles, et plus tard de faire contracter à l'es-

(1) Voyez ce qui a été dit des moyens propres à combattre les effets du refroidissement, *page* 178.

tomac et aux intestins des engorgements incurables qui font languir toute la vie; 2° de produire des suffocations, des crachements de sang, et de faire devenir poitrinaires les femmes qui ont les poumons délicats; 3° lorsque les femmes sont enceintes, d'empêcher le développement de l'enfant qui devient difforme, souvent même périt et donne lieu à l'avortement.

D. Ne doit-on pas éviter de porter *des Cravates* et *des Cols* de chemise qui serrent et compriment le cou?

R. Les *Cols* et les *Cravates trop serrés* portent le sang à la tête et peuvent donner lieu à des étourdissements, à des évanouissements, à des coups de sang et à toutes les maladies dont le cerveau peut être le siége. Si la compression exercée sur le cou par ces vêtements est habituelle, elle développe des varices dans le cerveau, et l'apoplexie est souvent la conséquence de cette dilatation des vaisseaux.

D. Quels sont les inconvénients des *Jarretières* trop serrées?

R. Ces inconvénients sont 1° la formation des varices et toutes les conséquences de cette affection; 2° l'engorgement des jambes, d'où peut survenir l'impuissance de marcher.

D. Les *Chaussures étroites* n'ont-elles pas aussi des inconvénients?

R. Les *Chaussures* qui serrent trop les pieds font venir des oignons, des cors, et peuvent même estropier lorsqu'on les porte habituellement.

D. Que doit-on penser de l'habitude qu'ont beaucoup de cultivateurs de se déchausser pour travailler la terre lorsqu'elle est froide et humide?

R. Qu'ils commettent une grande imprudence, qui est pour eux la cause d'une foule de maladies, comme rhumes, fluxions de poitrine, douleurs et rhumatismes dans les jambes, esquinancies, etc.

D. Quelle est la meilleure chaussure pour le cultivateur lorsqu'il est obligé de travailler dans une terre humide?

R. Ce sont les sabots faits avec un bon bois, parce que cette chaussure est celle qui garantit le mieux les pieds de l'humidité, en même temps qu'elle est solide et peu coûteuse.

D. N'est-il pas nuisible de porter des *Coiffures trop chaudes?*

R. Oui, car, à moins que la tête ne soit le siége de douleurs et de maladies qui exigent beaucoup de chaleur, il ne faut porter que des coiffures légères, qui ne doivent avoir d'autre but que de garantir la tête de la pluie et des ardeurs du soleil.

Les coiffures trop chaudes ont pour inconvénients 1° d'attirer le sang à la tête, et de disposer ainsi aux diverses maladies du cerveau, c'est-à-dire aux maux de tête, aux étourdissements, aux coups de sang, aux fluxions, etc.; 2° d'entretenir dans la tête une transpiration continuelle, qui a pour effet direct de rendre cette partie du corps très sensible au froid, et de hâter la chute des cheveux.

D. Quels sont les effets de la *Saleté* des vêtements sur la santé?

R. La *Saleté* des vêtements, surtout de ceux appliqués immédiatement sur la peau, tels que la chemise, les gilets et caleçons de flanelle, a pour mauvais effets 1° de donner lieu à des émanations dangereuses à la santé, parce qu'on les respire continuellement; 2° d'entretenir sur la peau une crasse qui empêche la transpiration, et devient ainsi la source de diverses maladies; 3° de favoriser le développement des éruptions à la peau, des dartres, des boutons de diverse nature, de la gale, de la vermine, etc. Ce n'est pas seulement dans son linge, ses habits et sa personne qu'on doit faire régner la propreté (1),

(1) Voyez ce que nous disons à cet égard à l'article *Propreté*, page 238.

mais encore dans les habitations et leurs dépendances.

D. Quels sont les effets des *Lits moux* et des *Lits durs* sur la santé ?

R. Les *Lits moux* relâchent beaucoup le corps, le font transpirer, et le rendent ainsi faible et beaucoup plus sensible à l'impression du froid, du chaud et de toutes les influences qui agissent sur lui ; il est surtout mauvais de coucher immédiatement sur la plume, parce que non-seulement elle affaiblit, mais qu'elle échauffe beaucoup. Une couche trop molle est surtout nuisible aux enfants ; elle n'est avantageuse que quand on éprouve une grande fatigue ou qu'on est malade, et toutes les fois qu'il est besoin de relâcher le corps plutôt que de le resserrer.

Les *Lits durs*, au contraire, fortifient le corps, le resserrent, le rendent moins sensible à toutes les impressions physiques, et contribuent de cette manière à rendre l'homme plus robuste. Ces lits sont surtout nécessaires aux enfants. Un simple matelas de crin avec une paillasse, est la meilleure couche pour la santé.

D. N'est-il pas dangereux de se mettre *dans un lit froid*, dans lequel personne n'a pas couché depuis longtemps ?

R. Oui ; car lorsqu'un lit n'a pas été occupé

depuis longtemps, les draps, les couvertures et les matelas sont toujours humides, et dès-lors dangereux lorsqu'on doit éprouver leur contact pendant une nuit entière. Si on est obligé de coucher dans un lit humide, il faut avoir la précaution de le bien bassiner auparavant, jusqu'à ce que son intérieur soit entièrement sec.

D. Est-ce une bonne habitude de *bassiner son lit* avant de se coucher?

R. Cette habitude est très mauvaise pour les personnes robustes et bien portantes, parce qu'elle finit par les rendre très frileuses, en sorte que si, par hasard, ces personnes se trouvent dans la nécessité de coucher dans un lit froid, elles ne peuvent s'y réchauffer, et sont ainsi susceptibles d'y prendre mal, ou, au moins, de ne pouvoir y reposer convenablement. On ne doit donc faire bassiner son lit, dans la saison rigoureuse, que lorsqu'on est malade, convalescent, d'une santé très faible, ou qu'on ressent une indisposition, parce que, dans ces diverses circonstances, on pourrait éprouver un refroidissement si on couchait dans un lit froid.

D. Quelle doit être la position du corps dans le lit?

R. Il faut que la tête soit toujours sensiblement plus élevée que les pieds ; cette posi-

tion est surtout nécessaire aux personnes qui, ayant habituellement la tête lourde, sont menacées d'un coup de sang : l'usage d'un oreiller qui leur tienne la tête très élevée leur est même indispensable.

D. N'est-il pas mauvais à la santé de coucher dans des *alcôves profondes* ou dans des *rideaux bien fermés*, qui empêchent la libre circulation de l'air ?

R. Lorsque l'air que l'on respire pendant la nuit ne peut se renouveler facilement, il est bientôt altéré (1), et dès lors très nuisible. Il est donc insalubre de coucher dans des alcôves, des rideaux fermés, des cabinets très étroits où l'air ne peut se renouveler ; il faut faire en sorte, lorsqu'on est obligé de passer la nuit dans un lieu de ce genre, de ménager une libre circulation à l'air que l'on respire, en ouvrant la porte d'un appartement voisin, ou d'un corridor, ou bien en entr'ouvrant une fenêtre, quoique l'air du dehors ne soit pas salubre pendant la nuit (2).

(1) Voyez ce que nous avons dit à cet égard, *page* 194.

(2) Voyez ce qui a été dit sur l'air de la nuit, *page* 194, *note* 2, *et page* 196.

CHAPITRE VI.

DE LA SALUBRITÉ DES HABITATIONS.

D. Quelle est la position la plus avantageuse pour la salubrité des habitations?

R. Les *maisons les plus saines* sont celles 1° construites sur un terrain sec, pierreux ou sablonneux; 2° situées à mi-côte d'un versant; 3° exposées au levant ou au nord plutôt qu'au midi; 4° bien éclairées et ouvertes de manière à ce que l'air puisse y circuler librement pour dissiper l'humidité.

D. Quels sont, au contraire, les lieux où les *habitations sont malsaines?*

R. Ce sont les lieux 1° humides où l'on trouve l'eau à deux ou trois pieds de profondeur; 2° ceux entourés de marais, d'eaux croupissantes et infectes, ou voisins d'eaux dans lesqnelles on fait rouir le chanvre; 3° ceux constamment exposés aux brouillards épais et aux débordements des torrents, des rivières ou des fleuves; 4° Ceux environnés de fossés remplis d'eau tranquille ou bien de

forêts, de montagnes, d'arbres ou de murs élevés qui empêchent la libre circulation de l'air ; 5° enfin ceux abrités des vents du nord et du levant, et ouverts seulement aux vents du midi.

D. Les habitations voisines des fleuves, des rivières et de toutes les eaux courantes qui rendent l'air humide, sont-elles malsaines ?

R. On doit se rappeler que les eaux tranquilles et croupissantes donnent seules des exhalaisons malfaisantes ; aussi, quoique voisines des eaux courantes qui entretiennent dans l'air une constante humidité, les habitations ne sont point malsaines, pourvu toutefois qu'elles soient situées sur un terrain naturellement sec, et que l'air puisse y circuler librement.

D. Comment reconnaît-on qu'une habitation est humide ?

R. Dans les maisons humides les boiseries et les plafonds se gâtent, le pain se moisit, le fer et l'acier se rouillent promptement, les meubles s'altèrent et le sel de cuisine est toujours humide et se fond.

D. Quels sont les principaux moyens à employer pour empêcher, autant que possible, l'*humidité de régner dans les maisons* situées sur un sol marécageux ?

R. Lorsqu'une habitation est malsaine,

parce qu'elle est située sur un terrain humide, il faut 1° entraîner les eaux environnantes et les empêcher de pénétrer dans l'habitation, soit au moyen de fossés et de saignées, soit en exhaussant le sol, en le comblant de matériaux secs qui absorbent l'humidité, tels que les déblais de démolition, le charbon, etc.; 2° détruire les obstacles, les murs, les haies, les arbres, etc., qui empêchent les rayons du soleil et les vents de parvenir jusqu'à l'habitation; 3° ouvrir de larges croisées et pratiquer de nombreux courants d'air qui dessèchent l'intérieur des appartements; 4° faire souvent du feu dans les chambres, surtout dans celles où l'on couche et où l'on réside habituellement.

D. Quelles précautions doit-on prendre quand on est obligé d'*habiter une maison humide*?

R. Il faut 1° résider, si la chose est possible, dans l'étage le plus élevé de la maison, et surtout y coucher, car les rez-de-chaussée des maisons humides sont très malsains; 2° se tenir toujours bien vêtu, et *surtout bien chaussé;* c'est dans cette circonstance que les vêtements de laine, appliqués directement sur la peau, sont surtout salutaires; 3° faire usage de viandes plutôt que d'aliments maigres (il faut en excepter le lard et toute chair de co-

chon, qui a pour effet d'empêcher la transpiration); 4° fumer un peu de tabac et faire un usage modéré de vin et autres boissons fermentées; 5° ne négliger aucun des moyens capables de favoriser la transpiration, etc. On peut prendre encore les autres précautions que nous avons conseillées contre l'action des miasmes des marécages (1).

D. L'humidité des habitations est-elle la seule cause qui les rend insalubres?

R. Non; on doit placer encore parmi les causes d'insalubrité des maisons 1° le défaut de lumière et de renouvellement d'air, inconvénients qui se rencontrent dans toutes les habitations trop étroites, trop basses et malpropres; 2° les émanations malfaisantes des fruits, des légumes qui fermentent, se gâtent, et que les habitants des campagnes entassent jusque sous leurs lits; 3° la proximité de latrines, de fumiers, de fosses où l'on fait pourrir des herbes, de la paille, des marcs, des matières animales, etc., et que les habitants des campagnes ne craignent pas d'avoir près de leurs habitations (2); 4° les vapeurs malfaisantes qui se dégagent du bois vert, de

(1) Voyez cet article, page 200.
(2) Voyez *miasmes des latrines* et *miasmes des matières végétales et animales*, pages 202 et 203.

la chaux, du plâtre, du vernis et des couleurs à l'huile employés dans les constructions et les réparations des maisons ; aussi est-il très dangereux d'habiter trop tôt un appartement neuf ou nouvellement approprié (1).

D. Que faut-il faire pour empêcher l'air de se corrompre dans les appartements?

R. Il faut le renouveler souvent, en tenant ouvertes, pendant la plus grande partie de la journée, les portes et les fenêtres ; et principalement celles des chambres où l'on couche. Cette précaution est surtout nécessaire lorsqu'il y a des malades (2), ou que la même pièce est occupée habituellement par un grand nombre de personnes, parce que leur respiration et les émanations qui se dégagent de leurs corps corrompent l'air (3).

D. N'est-il pas dangereux de *trop chauffer les chambres* où l'on réside habituellement pendant l'hiver?

R. Oui, car la chaleur excessive excite la transpiration, rend les poumons sensibles au froid ; et si, dans cet état, on passe subite-

(1) Voyez émanations provenant des maisons nouvellement construites, *page* 205.

(2) Voyez miasmes des malades, *page* 197.

(3) Voyez causes de la décomposition de l'air, *page* 194.

ment à l'air frais du dehors, on risque, quoique bien vêtu, de contracter toutes les maladies qui sont le résultat d'un refroidissement, c'est-à-dire des rhumes, des catarrhes, des fluxions de poitrine, des rhumatismes, des coliques, etc. On ne saurait donc trop blâmer la mauvaise habitude de ceux qui font de leur habitation, pendant l'hiver, une véritable fournaise au moyen de poëles ardents qui rendent l'air suffoquant et malsain. Chez la plupart des habitants des campagnes, il n'y a qu'une chambre où l'on fasse du feu; lorsque, pendant l'hiver, on chauffe le poële pour faire cuire les aliments, et que toute la famille, souvent nombreuse, est rassemblée dans cette pièce, on y respire un air étouffant, âcre et infecte qui est très mauvais à la santé; ceux qui habitent cette pièce pendant quatre ou cinq mois de l'année, n'ont pas même la précaution d'en renouveler l'air, de temps en temps, en ouvrant les fenêtres pendant quelques minutes.

CHAPITRE VII.

DE LA PROPRETÉ.

D. La *Propreté* a-t-elle une grande influence sur la santé?

R. La *Propreté* est un des moyens les plus efficaces que nous puissions mettre en usage pour la conservation de notre santé; elle a pour objet de faire disparaître beaucoup de causes d'insalubrité qui engendrent la plupart des maladies dont nous sommes atteints. C'est une vertu dont la pratique est facile dans tous les états et dans toutes les conditions; la paresse et l'insouciance sont les seules causes qui empêchent beaucoup de personnes de se procurer ses bienfaits.

D. Quels sont les bons effets de la *Propreté* du corps?

R. Lorsqu'on lave souvent le corps pour le débarrasser des impropretés qui le recouvrent, et qu'ensuite on change de linge, on facilite la transpiration, on fortifie la peau, et cette opération a encore pour effet tout particulier de ranimer et de rafraîchir le corps

et l'esprit, car lorsqu'elle est terminée on se trouve beaucoup plus gai et plus dispos qu'auparavant. Outre qu'elle est très importante pour la santé, la propreté donne une bonne opinion de ceux qui la pratiquent; elle est donc un agrément de la vie et un ornement qui a plus d'attrait que la parure. La saleté étant presque toujours un effet de la paresse, fait supposer toutes les conséquences de ce vice.

D. Quels sont les mauvais effets de la *Malpropreté?*

R. La malpropreté a pour effet 1° d'engendrer la vermine qui règne sur le corps et dans les habitations, tels que poux, puces, punaises et autres insectes; 2° de produire et d'entretenir les maladies de la peau, la gale, la teigne, les dartres, les boutons chancreux, les demangeaisons; 3° d'être une cause fréquente de fièvres putrides et malignes, qui proviennent directement des miasmes qui se dégagent des appartements malpropres; 4° de faire exhaler au corps une odeur infecte qui fait redouter son approche; 5° d'entretenir constamment autour de nous un air malsain, qui a pour effet direct de rendre la santé languissante lorsqu'il n'engendre pas de maladies. On peut observer, en effet, que les personnes malpropres jouissent rarement d'une santé brillante.

D. Quelles sont les personnes qui ont *surtout besoin de pratiquer la propreté?*

R. Ce sont les ouvriers exerçant des professions qui font beaucoup transpirer, ou qui sont obligés de travailler, de manipuler des substances sales et malsaines. Étant ainsi exposés à avoir leurs corps et leurs vêtements couverts de crasse et d'ordures, si ils laissent ces saletés fermenter et se corrompre sur eux, on conçoit qu'elles exerçent une influence très mauvaise sur leur santé. Il importe donc aux ouvriers de se laver souvent le corps, mais surtout les mains et les pieds avec de l'eau fraîche ou tiède, de changer souvent de chemise et de tenir aussi propres que possible leurs autres vêtements.

D. Quels sont *les objets* qui demandent à *être propres*, dans l'intérêt de la santé?

R. La propreté doit exister 1° dans tous les meubles, mais principalement dans les couvertures, les draps, les matelas, les paillasses et les bois de lit; 2° dans les ustensiles de cuisine, lorsqu'on s'en sert pour préparer et manger les aliments; ce sont surtout les ustensiles et la vaisselle de plomb, d'étain, et principalement de cuivre, qui exigent une extrême propreté. Il faut également avoir grand soin de ne jamais manger d'aliments qui ont été refroidis dans des vases faits avec ces

métaux, car, dans cette condition, il s'y forme promptement des poisons extrêmement dangereux : chaque jour on entend parler d'empoisonnements occasionnés par la négligence des précautions dont nous parlons; 3° sur les murs, les planchers et les plafonds des appartements; 4° dans les caves et les alentours des habitations, les granges, les écuries (1); 5° dans tous les vêtements, mais principalement dans ceux qui touchent directement la peau, comme les chemises, les gilets de flanelle, les caleçons, etc.

D. *Dans quels lieux* la propreté est-elle surtout *nécessaire?*

R. La propreté est surtout nécessaire 1° dans les lieux où se trouvent rassemblées un grand nombre de personnes, comme hôpitaux, communautés religieuses, ateliers, familles nombreuses, hôtels, etc.; 2° dans les appartements des malades (2); car, si la propreté est indispensable à la santé des personnes bien portantes, elle l'est encore davantage à celle de ceux qui souffrent.

(1) Voyez ce que nous avons dit en parlant des miasmes et des exhalaisons malsaines provenant des habitations, *page* 202 *et suivantes*.

(2) Voyez ce qui a été dit à cet égard, *pages* 198 *et* 199.

CHAPITRE VIII.

DES BAINS.

D. Combien y a-t-il de sortes de *Bains?*

R. On distingue les *Bains* 1° en *chauds*, 2° en *tièdes*, 3° en *frais*, 4° en *froids* (1), 5° en *médicinaux*, dans lesquels on fait entrer des médicaments; mais nous ne devons pas nous occuper de ces bains qui ne sont point du domaine de l'hygiène.

D. Doit-on faire usage de *Bains chauds* lorsqu'on n'est point atteint d'une maladie qui en exige l'emploi?

R. Non, car les bains chauds sont très dangereux ; ils produisent de l'agitation, du malaise, des étourdissements, portent, avec impétuosité, le sang à la peau et au cerveau, et peuvent ainsi donner lieu à des hémorragies graves, à l'apoplexie et à une mort

(1) Un bain est *chaud*, quand il a plus de 30 degrés de chaleur ; il est *tiède*, lorsque la température ne s'élève que de 20 à 28 degrés ; il est *frais* de 10 à 20 degrés, et *froid* au-dessous de 10 degrés.

subite. On ne doit donc jamais prendre de bains chauds qu'autant qu'ils sont prescrits par le médecin, car il est des cas où ils sont nécessaires.

D. Quels sont les effets des *Bains tièdes?*

R. Les *Bains tièdes* sont ceux dont on fait le plus fréquemment usage : ils ont pour effets 1° de nettoyer le corps des impropretés qui le recouvrent; 2° de calmer l'agitation, les douleurs et les malaises qui tiennent à l'échauffement du corps, ainsi qu'à la tension des nerfs et des autres fibres du corps, quelle que soit la cause de ces accidents.

D. Dans quelles circonstances *conviennent* les bains tièdes?

R. Ces bains sont utiles : 1° dans les grandes fatigues du corps et de l'esprit, lorsqu'on éprouve de la soif, de l'échauffement, de la lassitude; 2° Dans les agitations causées par les chagrins, les inquiétudes et les fortes passions; 3° dans les inflammations et les irritations de l'estomac, des intestins, de la vessie et de tous les organes contenus dans le bas ventre, pourvu qu'il n'y ait point de fièvre en même temps; 4° dans la gale, les dartres vives, les maladies de nerfs, etc.

D. N'est-il pas des circonstances où les bains tièdes peuvent *être nuisibles?*

R. Ces bains sont nuisibles : 1° immédia-

tement après le repas ; 2° lorsqu'on n'a point d'appétit ; que la langue est blanche, chargée ; que la bouche est amère, et, qu'en un mot, il y a besoin d'être évacué par le haut ou par le bas ; 3° quand on se sent faible, épuisé ; 4° toutes les fois qu'on éprouve une hémorragie, soit par le nez, soit par la bouche, soit par les parties inférieures, ou qu'on est seulement disposé à éprouver cet accident ; 5° quand on tousse, qu'on a le rhume, et dans toutes les maladies de poitrine.

D. Quelles sont les personnes auxquelles conviennent les *Bains frais*?

R. Les *Bains frais* ne peuvent être utiles qu'aux individus jeunes et robustes, et encore lorsqu'ils ne sont point indisposés. Ces bains sont au contraire pernicieux pour les personnes faibles, souffrantes, surtout pour celles qui ont la poitrine délicate, sujettes à la toux et au rhume, ainsi que pour celles qui ont des douleurs, des rhumatismes, des irritations d'estomac et d'intestins, etc. Cependant il est beaucoup de maladies où ces bains sont utiles, mais il n'appartient qu'au médecin d'en prescrire l'emploi.

D. Les *Bains froids* peuvent-ils être utiles à la santé ?

R. Les *Bains froids*, pris dans un intérêt

de santé, ne conviennent guère que dans les pays du nord où ils sont mieux supportés que dans les climats chauds et tempérés. Aussi est-il très imprudent, quelque robuste qu'on soit, de se plonger dans une eau froide, surtout pendant les grandes chaleurs; une maladie presque toujours mortelle est la suite de cette imprudence.

Les bains froids sont encore plus dangereux que les bains frais dans les diverses circonstances où ceux-ci sont nuisibles; on doit donc, à plus forte raison, éviter de se plonger dans l'eau froide lorsqu'on se trouve dans une des conditions où les bains frais sont contre-indiqués.

D. Dans quelle circonstance est-il *surtout dangereux* de prendre un bain frais ou froid ?

R. Il est dangereux de se baigner dans l'eau fraîche, et à plus forte raison dans l'eau froide, 1° lorsqu'on vient de manger, parce qu'alors on peut mourir subitement d'une indigestion; 2° quand on sue; si on veut se baigner lorsqu'on est en transpiration, il faut attendre que la sueur soit bien arrêtée et que le corps soit rafraîchi par un peu de repos; 3° toutes les fois que l'on est échauffé, que les urines sont rouges, peu abondantes, qu'on va peu du ventre, qu'on éprouve de la soif, etc.; 4° lorsqu'on a des

boutons, des dartres vives et autres maladies aiguës de la peau; 5° quand on éprouve un sentiment de frisson ou une indisposition quelconque; 6° les femmes doivent s'abstenir de bains de toute espèce pendant l'époque des règles.

Si les bains frais ou froids sont nuisibles dans les diverses circonstances dont nous venons de parler, il est également dangereux alors de se *laver les pieds*, les mains et les différentes parties du corps avec de l'*eau froide*.

D. N'est-il pas bon à la santé de prendre *un bain de pieds tiède*, quand les pieds ont été exposés au froid et à l'humidité pendant le jour?

R. Outre que les bains de pieds dans une eau tiède sont très sains, en ce qu'ils débarrassent les pieds de la sueur et de la malpropreté dont ces parties sont couvertes, ils sont encore excellents pour prévenir la fièvre, le rhume, et même des fluxions de poitrine, lorsqu'on a eu les pieds exposés au froid et à l'humidité pendant quelque temps, comme la chose arrive souvent aux cultivateurs qui travaillent dans l'eau et la terre humide.

D. Où convient-il de prendre les bains ... ou froids, lorsqu'ils peuvent être utiles ...té?

R. Dans une eau courante de fleuve ou de rivière; il faut alors s'agiter fortement et prendre beaucoup de mouvement, car en restant immobile dans l'eau froide on risque de contracter facilement toutes les maladies que peut occasionner un refroidissement.

CHAPITRE IX.

DES EXERCICES DU CORPS.

D. Quelle distinction doit-on établir entre les exercices du corps ?

R. On peut distinguer les exercices du corps 1° en ceux où tout le corps est en mouvement, tels que la marche, la course, la danse, la gymnastique et tous les travaux pénibles; 2° en ceux où il n'y a fatigue que d'un ou plusieurs organes, comme la parole, le chant, l'application soutenue de la vue, le mouvement presque exclusif soit des bras, soit du tronc, soit des jambes, etc.

§ I. *Exercices et Travaux qui exigent le mouvement de tout le corps.*

D. Quels sont les bons effets des exercices où *tout le corps est en mouvement ?*

R. Les avantages de ces exercices sont 1° d'augmenter la vigueur du corps et de [illegible] 2° de donner de l'appétit, de faciliter

la digestion, de faire circuler le sang et toutes les humeurs, et d'être ainsi le moyen le plus sûr et le plus indispensable d'une santé florissante; 3° de prolonger la jeunesse et de rendre robustes et même fortes les plus mauvaises constitutions; 4° de distraire l'esprit, de dissiper la tristesse et de porter à la gaieté; 5° de détourner l'homme des habitudes vicieuses qu'engendre l'oisiveté, et d'être ainsi le plus sûr moyen de conserver les bonnes mœurs.

D. Quelles sont les professions qui exigent l'emploi de toutes les forces du corps, et quelles sont les personnes qui peuvent les exercer?

R. Ce sont les professions de cultivateur, de manœuvre, de maçon, de menuisier, de charpentier, de carrier, de forgeron, etc. Il n'y a que des hommes forts, robustes et jeunes, qui non-seulement ne ressentent aucun inconvénient en se livrant à ces professions pénibles, mais qui en éprouvent même une influence salutaire, parce que l'énergie de leurs organes exige de puissantes résistances pour pouvoir s'exercer convenablement. Au contraire, les individus d'une santé faible sont bientôt épuisés par la grande dépense de forces qu'exigent les travaux fatigants, qui ont encore pour effet de les échauffer promp-

tement et de leur agacer fortement les nerfs.

D. Quelles précautions faut-il prendre pour que les travaux pénibles *ne soient pas nuisibles à la santé?*

R. Ces travaux doivent 1° être exécutés, autant que possible, en plein air; 2° être proportionnés aux forces de celui qui s'y livre; 3° ils exigent qu'on se repose de temps en temps, et qu'on ne fasse pas d'efforts trop violents, ni trop continués, afin de donner aux organes le temps de recouvrer les forces qu'ils ont perdues.

D. Les travaux pénibles et les exercices violents ne sont-ils pas dangereux lorsqu'on s'y livre avec trop d'*activité et trop souvent?*

R. Oui, car si ces exercices sont disproportionnés aux forces, loin de donner de la vigueur, ils affaiblissent, épuisent le corps et amènent une vieillesse prématurée : aussi tous les ouvriers que la nécessité condamne à exercer toute leur vie une profession fatigante, arrivent rarement à un âge avancé; ils sont vieux et épuisés quand ils atteignent une soixantaine d'années, et dépassent difficilement ce terme.

D. N'est-il pas dangereux de se livrer tout-à-coup à un exercice violent *auquel on n'est point accoutumé?*

R. Ceux qui n'ont pas l'habitude des tra-

vaux et des fatigues qui exigent une grande dépense de forces, sont bientôt épuisés s'ils veulent s'y livrer ; ils ne tardent pas à éprouver une grande lassitude, et si, malgré ce sentiment qui les avertit qu'ils ont besoin de repos, ils continuent un travail au-dessus de leurs forces, ils s'échauffent promptement, s'épuisent au reste, et contractent des maladies aiguës très graves.

D, Que faut-il faire lorsqu'on est obligé de se livrer à un exercice pénible auquel on n'est point habitué?

R. Dans cette circonstance, il faut 1° ne faire que des efforts proportionnés à ses forces; 2° que ces efforts soient fait lentement et peu continués dans les premiers temps ; chaque jour, à mesure qu'on s'habitue à la fatigue, on peut les rendre plus soutenus et plus longtemps prolongés ; 3° se nourrir, si on le peut, avec des aliments succulents qui réparent bien les forces ; 4° donner au repos tous les moments dont on peut disposer ; 5° observer si le corps ne s'échauffe pas (1) ; comme, dans ce cas, il contracte facilement des inflammations, des fièvres plus ou moins graves, il faut avoir soin de suspendre aussitôt son

(1) Voyez les signes auxquels on reconnaît que le corps est échauffé. *Note de la page* 175.

travail et prendre des boissons rafraîchissantes, comme limonades, eau de veau, infusions de mauves, etc., jusqu'à ce que l'échauffement soit passé.

Nous devons faire observer, en passant, qu'il n'y a guère que des jeunes gens robustes, jusqu'à l'âge de vingt-quatre à vingt-cinq ans, qni puissent sans danger embrasser une profession où le corps fatigue beaucoup, lorsque, jusque-là, ils n'ont point été habitués aux exercices violents; mais les adultes, et surtout les vieillards, contractent toujours des maladies mortelles quand ils veulent se livrer pendant quelque temps à des travaux pénibles, auxquels ils ne sont point accoutumés.

D. *Quelles sont les maladies* auxquelles sont particulièrement sujets les individus qui se livrent aux exercices fatigants?

R. Ce sont 1° toutes les maladies occasionnées par le refroidissement du corps, et auxquelles sont surtout exposées les personnes exerçant des professions qui les maintiennent dans un état continuel de transpiration, c'est-à-dire des rhumes, des catarrhes, des fluxions de poitrine, des rhumatismes, des fluxions à la tête, des maux de dents, des coliques et des fièvres de diverse nature, etc.; 2° les crachements et les

vomissements de sang, la rupture de vaisseaux dans l'intérieur du corps et les hernies: ces dernières maladies surviennent principalement chez les individus qui sont fréquemment obligés de faire de grands efforts, comme les portefaix, les garçons-meuniers, les voituriers, les carriers, les maçons, les charpentiers, les sauteurs, etc.; 3° enfin les maladies qui sont un effet de l'épuisement des forces, et qui amènent la maigreur et le dépérissement du corps.

D. Que doivent faire les personnes exposées à ces maladies pour les éviter?

R. Elles doivent, 1° quant au refroidissement, prendre les précautions que nous avons indiquées plus haut pour prévenir cet accident (1); 2° avoir soin de ne jamais porter de fardeaux trop lourds, et d'éviter de faire des efforts qui exigent l'emploi de toutes les forces.

Nous devons signaler ici, en passant, l'imprudence que commettent beaucoup de personnes qui, pour faire parade de leurs forces ou pour gagner un pari, soulèvent ou portent des fardeaux trop pesants : par les efforts excessifs qu'elles sont obligées de faire, elles contractent des maladies mortelles qui les

(1) Voyez page 176 et suivantes.

font languir longtemps, et dont les plus ordinaires sont des ruptures de nerfs ou de vaisseaux, des crachements de sang, des descentes excessivement volumineuses, etc. On peut remarquer que presque tous les hommes d'une force supérieure meurent dans un âge peu avancé des suites d'une imprudence de ce genre.

D. N'est-il pas mauvais à la santé et au développement des enfants de les livrer *trop jeunes* aux travaux fatigants?

R. Dans les campagnes, surtout, il est beaucoup de parents qui, soit par besoin, soit par avarice, envoyent à la charrue et font piocher, comme des hommes faits, des enfants de dix à douze ans. Ce travail trop fatigant épuise ces jeunes êtres, leur empêche de croître et en fait pour la vie des hommes sans vigueur et d'une santé languissante. On doit donc penser que les fatigues excessives auxquelles sont soumis prématurément la plupart des enfants des cultivateurs, est une des causes principales de l'abâtardissement que l'on observe depuis un demi-siècle dans la population des campagnes.

D. N'y a-t-il pas *des amusements* où l'exercice du corps est aussi fatigant que celui qu'exigent les travaux pénibles?

R. Tous les amusements où le corps est

dans un mouvement et une agitation continuelle, sont aussi fatigants que les travaux pénibles dont il vient d'être question : tels sont l'*Escrime*, la *Danse*, les jeux de *Quilles*, de *Ballon*, de *Paume*, d'*Escarpolette*, la *Chasse*, l'*Equitation*, la *Natation*, etc.

D. Que pensez-vous de ces amusements?

R. Ils ont sur la santé les mêmes effets que les travaux pénibles. Lorsqu'ils ne sont pas portés au point de produire la fatigue, ils sont salutaires principalement 1° aux enfants et aux personnes d'un tempérament mou, relâché; 2° à ceux qui ont beaucoup d'embonpoint ou qui sont disposés à en acquérir; mais comme un grand exercice a pour effet d'augmenter l'appétit, il ne faut pas que les personnes qui veulent maigrir en prenant un mouvement inaccoutumé, profitent de cet appétit pour manger plus que d'habitude, car la plus grande quantité de nourriture qu'elles prennent alors détruit les bons effets de l'exercice; 3° à ceux qui ont les nerfs très agités et délicats, parce que ces exercices émoussent la sensibilité.

Les amusements violents sont moins utiles aux personnes d'un tempérament sec, surtout par les temps froids, parce qu'ils leur resserrent trop fortement les nerfs. Ces amusements ont tous les inconvénients des tra-

vaux pénibles lorsqu'ils vont jusqu'à produire l'épuisement des forces; ils peuvent donner lieu aux mêmes maladies.

D. Convient-il de se livrer à un exercice violent *aussitôt après le repas?*

R. Non, puisque la digestion peut en être troublée; il faut qu'il y ait au moins une petite heure de repos après le repas, avant de se livrer à un travail fatigant. C'est, au reste, une bonne précaution que prennent habituellement presque tous les ouvriers; plusieurs ont même soin, surtout pendant les chaleurs et les grands jours, de dormir un peu avant de reprendre leur besogne. Ce court sommeil suffit pour les rafraîchir et réparer leurs forces.

D. Lorsque, pendant les grandes chaleurs, les cultivateurs et les ouvriers veulent prendre quelque repos après dîner, *dans quel lieu* doivent-ils dormir?

R. Dans un endroit sec et non humide, exposé au soleil plutôt que trop ombragé et où il n'y a pas de courants d'air frais. Nous avons déjà dit que les ouvriers ne doivent jamais travailler les pieds nus dans une terre humide et froide (1).

(1) Voyez ce qui a été dit à cet égard page 177, ligne 20.

§ II. *Professions sédentaires dans lesquelles il n'y a que quelques organes qui fatiguent.*

D. Quelle est, en général, l'influence des *Professions sédentaires* sur la santé?

R. Les *Professions* qui n'exigent que de faibles mouvements de la part du corps, et qui presque toutes ont le désavantage de ne pouvoir être exercées au grand air, mais dans des lieux clos où très souvent l'air est épais et plus ou moins malsain, font perdre aux organes leur énergie et leur activité. Le défaut de mouvement qu'entraînent les occupations sédentaires, ralentit la circulation du sang et des humeurs, et favorise ainsi la formation d'engorgements dans les glandes et tous les viscères du bas-ventre et de la poitrine; il a encore pour effet d'augmenter la sensibilité, d'être l'origine d'une foule de maladies de nerfs, de produire des douleurs d'estomac, des vents, et de rendre les digestions difficiles.

D. Que doivent faire les personnes qui exercent des professions sédentaires pour prévenir autant que possible ces accidents?

R. Ces personnes doivent 1° vivre sobrement; car, c'est surtout pour les ouvriers sédentaires, et, en général, pour tous ceux

qui ne peuvent prendre d'exercice que l'intempérance est funeste : les excès dans le boire et le manger ont infiniment moins d'inconvénients pour ceux qui travaillent ou qui prennent beaucoup d'exercice en plein air ; 2° éviter de prendre habituellement des aliments lourds, échauffants, et surtout de faire usage de boissons fermentées trop irritantes; 3° consacrer tous les moments de loisir dont elles peuvent disposer à un exercice actif en plein air, comme promenade, jeu de quilles et de ballons, chasse, équitation, etc.

Au lieu de prendre une récréation de ce genre dans leurs moments de loisir, beaucoup d'ouvriers, de négociants, d'employés dans les bureaux, etc., vont passer leur temps à l'estaminet, au café, au cabaret et autres lieux, où ils rencontrent de nouvelles causes d'échauffement et de maladies.

D. A quels individus sont principalement *nuisibles* les occupations sédentaires?

R. Aux hommes, et surtout à ceux qui sont d'une forte constitution; leur santé s'accommode mieux des travaux et des exercices qui exigent l'emploi de toute leur vigueur, que des professions qui les condamnent au repos. Lorsqu'ils exercent ces professions, comme celles de tailleur, de cordonnier, de compositeur d'imprimerie, de bourrelier, de

tisserand, d'instituteur, d'écrivain, d'homme de lettres, etc., ils perdent une partie de leurs forces, leurs chairs se ramollissent et leur santé est beaucoup plus délicate.

Au contraire, les femmes, dont la constitution est généralement molle et faible, sont beaucoup plus propres aux occupations qui demandent peu de force et de mouvement, tandis que les travaux pénibles ne leur conviennent pas. Dans les campagnes, on en voit beaucoup dont la santé est languissante, par suite des efforts qu'elles ont faits et de l'épuisement qu'elles ont éprouvé en se livrant aux durs travaux de l'agriculture.

D. Quelles sont les parties du corps qui fatiguent particulièrement dans certaines professions sédentaires?

R. Ce sont la voix et la poitrine, la vue, les bras, les jambes et le tronc.

D. Dites quelles sont les *maladies* qui peuvent provenir de la *fatigue de la voix* et de la *poitrine?*

R. Les avocats, les orateurs, les prédicateurs, les chanteurs de théâtre et de place publique, les marchands forains, les charlatans, les crieurs publics; ceux qui lisent souvent à haute voix ou qui déclament; ceux qui jouent des instruments à vent, de la clari-

nette, du cor, du basson, etc., en un mot, tous ceux qui, par profession, sont obligés de fatiguer beaucoup l'organe de la voix et la poitrine, sont très sujets aux inflammations de la gorge et des poumons, et pour peu qu'ils ayent la poitrine délicate, ils deviennent facilement poitrinaires. On doit donc quitter toute profession ou art d'agrément qui peut occasionner une maladie aussi grave, dès qu'on sent que la poitrine en est fatiguée.

D. Quels sont les *inconvénients* des travaux *où la vue fatigue?*

R. Il est des professions où l'on est obligé de fixer la vue sur des objets très fins ou brillants : telles sont celles de graveur, d'horloger, de brodeur, de couturière, etc. Ces professions finissent par affaiblir la vue et produire les diverses affections que cet organe est susceptible de contracter. Pour empêcher la fatigue des yeux, on emploie des lunettes et des conserves de différentes espèces, et plusieurs remèdes que nous ne pouvons indiquer ici. Mais lorsque les yeux ont contracté une grande faiblesse, ils s'enflamment si facilement à la moindre fatigue qu'on leur fait subir, que tous ces moyens sont sans efficacité, et qu'il ne reste plus alors qu'à quitter sa profession, si l'on veut obtenir une guérison radicale ou du soulagement.

D. Quelles sont les *maladies* qui proviennent de la *seule fatigue des bras?*

R. Les femmes délicates qui tricottent et filent beaucoup ; celles qui lavent le linge et les planchers, qui cirent les parquets, qui récurent les ustensiles de cuisine ; celles qui sont obligées d'écarter et de lever les bras pour remettre et ôter des paquets plus ou moins lourds sur des rayons, comme font les filles de boutique dans les magasins de nouveauté et de draperie, sont exposées à contracter des crampes, des coliques et même des inflammations d'estomac ; la matrice se ressent souvent aussi de la grande fatigue des bras chez la femme. Les hommes qui exercent des professions où les bras exécutent des mouvements violents, peuvent éprouver des accidents semblables, mais ils y sont moins sujets que les femmes, sans doute parce qu'ils sont plus forts.

Les blanchisseuses et les laveuses de lessive, qui ont les bras constamment trempés dans l'eau tantôt froide, tantôt chaude, éprouvent souvent des rhumes, des catarrhes, des coliques, des rhumatismes et des suppressions.

D. N'y a-t-il pas des moyens capables de prévenir les maladies produites par la fatigue des bras?

R. Le premier moyen, et sans lequel tous les autres sont inutiles, est le repos de ces membres, car lorsque les affections provenant de la fatigue de ces parties sont entretenues par un travail journalier, la médecine leur oppose en vain ses secours.

D. A quelles maladies donne lieu la *fatigue des jambes*, et quelles sont les personnes qui y sont sujettes?

R. La fatigue des jambes peut produire 1° leur engorgement, 2° des varices, 3° des ulcères. Les personnes principalement sujettes à ces affections, sont celles qui marchent beaucoup, mais surtout celles qui travaillent debout sans prendre de mouvement, comme les blanchisseuses, les imprimeurs, les armuriers, les serruriers, etc. Les individus qui ont souvent les jambes dans l'eau contractent encore plus facilement ces maladies.

D. Quels sont les moyens capables de prévenir les accidents occasionnés par la fatigue des jambes?

R. On oppose avec succès à l'engorgement et aux varices des jambes les bas lacés ou les bandes de toiles bien appliquées. Quand on est obligé de travailler les jambes dans l'eau, il faut mettre des bottes fortes bien graissées, qui empêchent l'eau de pénétrer.

D. A quelles *maladies sont exposés* les ouvriers qui sont obligés d'*avoir le corps penché* en avant lorsqu'ils travaillent ?

R. Cette position, qui est celle des tailleurs, des cordonniers, des horlogers, des graveurs, des bureaucrates, et, en général, de tous ceux qui travaillent étant assis, comprime les poumons, l'estomac, le foie et les intestins; elle gêne ainsi les fonctions de ces organes et peut leur faire contracter facilement des irritations, des inflammations et des engorgements plus ou moins graves.

D. Quelles précautions doivent prendre ces artisans pour éviter les accidents attachés à leur profession?

R. Ils doivent avoir soin 1° de se pencher le moins possible en travaillant; 2° de vivre sobrement et de ne prendre habituellement que des aliments qui ne sont ni échauffants ni irritants, parce que l'intempérance accroît promptement chez ces personnes la disposition maladive où se trouvent les organes contenus dans le bas-ventre et la poitrine; 3° de prendre le plus qu'ils peuvent d'exercice en plein air, car ce sont surtout les ouvriers qui travaillent assis qui ont besoin de s'agiter le sang, de transpirer et d'exercer tous leurs organes par un mouvement actif.

CHAPITRE X.

TRAVAUX OU EXERCICES
DE L'INTELLIGENCE.

D. Quels sont les avantages de la *culture de l'Intelligence ?*

R. La *culture de l'Intelligence,* lorsque l'application de l'esprit est modéré, a pour avantage 1° de récréer l'esprit et d'exercer ainsi une heureuse influence snr la santé ; 2° en instruisant l'homme de l'habituer à réfléchir, et en lui faisant mieux apprécier la portée de ses actions par rapport à la société et à lui-même, de leur donner une direction plus morale ; 3° d'adoucir les mœurs et d'ôter aux passions tout ce qu'elles ont de brutal et d'irréfléchi ; 4° en étendant nos connaissances et en rendant l'esprit plus pénétrant de nous empêcher d'être aussi facilement dupes de ceux qui cherchent à nous tromper ; 5° enfin de nous garantir des idées fausses ou mauvaises, et des passions que suscitent ces idées, car nous devons reconnaître qu'incapable de

rien juger par lui-même, l'ignorant suit facilement la direction que lui imprime le premier homme adroit et instruit, qui veut s'en emparer et lui faire adopter ses croyances et ses passions.

D. Quels sont les dangers des travaux *excessifs de l'esprit?*

R. Lorsqu'ils sont excessifs, les travaux de l'intelligence ont pour résultat 1° d'avoir tous les inconvénients de la vie sédentaire à laquelle ils astreignent, et dont nous avons parlé (1); 2° d'empêcher l'estomac et les intestins de digérer et de produire dans ces organes des maladies nerveuses ou de nature inflammatoire, ainsi que dans les poumons; car beaucoup de savants et de gens de lettres meurent de la poitrine; 3° de donner lieu à une foule d'autres maladies incurables, telles que la fièvre lente, la migraine, la mélancolie, l'apoplexie et la paralysie, ou encore de faire devenir sourd ou aveugle; 4° de disposer aux maladies aiguës du cerveau, ou bien d'affaiblir et d'altérer les fonctions de l'intelligence au point de rendre imbécile ou fou; 5° enfin de détruire promptement la constitution la plus robuste.

D. N'est-il pas dangereux *pour les enfants*

(1) Voyez page 255.

d'exiger d'eux *une application trop forte et soutenue*, surtout dans le bas âge?

R. Oui, rien n'est plus nuisible à leur santé et même à leur intelligence. C'est un grand vice de l'éducation moderne que de vouloir faire des savants de sept à huit ans. Comme la mémoire est très heureuse à cet âge, on la prend souvent comme l'indice d'une grande intelligence (1), et la vanité des parents se trouve flattée d'avoir des enfants plus instruits qu'ils ne l'étaient à un âge beaucoup plus avancé. Pour faire de ces enfants des prodiges de savoir, on les excite par tous les moyens, par l'amour-propre, par les caresses et les récompenses, ou par la crainte des punitions; ainsi stimulés, ces jeunes êtres s'adonnent à l'étude avec passion, et épuisent promptement toute l'énergie de leur faible intelligence, qu'ils ne peuvent appliquer encore avec fruit, parce qu'ils sont incapables de réflexion et de jugement.

D. Quels effets produisent chez les enfants l'application *trop forte et prématurée de leur esprit?*

(1) L'intelligence supérieure se compose non-seulement d'une *mémoire heureuse*, mais encore d'une *imagination vive* et d'un *bon jugement*.

Ces trois facultés se trouvent rarement réunies chez le même homme; il y en a toujours une qui manque ou qui est inférieure.

R. Le premier effet de l'application prématurée de l'esprit est d'affaiblir les enfants, de leur ôter l'appétit, de les empêcher de digérer et d'accroître considérablement chez eux la susceptibilité des nerfs ; de les prédisposer aux diverses maladies du cerveau, d'en faire enfin, dès le bas âge, des êtres délicats, disposés à contracter toutes les infirmités. Il est à remarquer aussi qu'une fois arrivés à dix-huit ou vingt ans (lorsqu'ils ne contractent pas avant quelque maladie mortelle), les enfants qu'on a trop poussés à l'étude dans le bas âge, prennent généralement en aversion les travaux de l'intelligence, et que l'épuisement de leur santé, ainsi que des facultés de leur esprit, les rend incapables alors de cette puissante application qui fait seule les hommes distingués dans les arts, les sciences et les belles-lettres.

D. *Quelles précautions* doivent prendre, dans l'intérêt de leur santé, les personnes *obligées de s'appliquer à l'étude?*

R. L'application à l'étude doit être modérée et souvent interrompue 1° par les exercices du corps en plein air, tels que la promenade et tous les jeux qui exigent le mouvement de tout le corps (2) ; 2° par les

(1) Voyez amusements où tout le corps est en mouvement, *page* 253.

récréations qui procurent à l'esprit fatigué des distractions agréables, et lui rendent les forces qu'il a perdues, comme la musique, les spectacles, la fréquentation des personnes gaies, etc. Les personnes qui se livrent à l'étude doivent aussi vivre sobrement, sans cependant être obligées de se priver d'aucun des aliments qu'elles digèrent bien ; elles doivent également avoir soin de ne pas s'appliquer immédiatement après le repas, et de ne pas prolonger leur travail trop avant dans la nuit, car le sommeil étant surtout nécessaire aux personnes dont l'intelligence fatigue beaucoup, il leur faut au moins un repos de sept ou huit heures par jour.

CHAPITRE XI.

DU SOMMEIL ET DE LA VEILLE.

D. Le *Sommeil* est-il nécessaire à la santé?

R. Le *Sommeil* est aussi indispensable à l'homme que l'air et la nourriture, et rien n'abat et n'épuise aussi promptement les forces du corps que sa privation.

D. Quels sont les bons effets du *Sommeil modéré?*

R. Lorsqu'il est naturel et proportionné aux besoins, le *Sommeil* rend au corps et à l'esprit les forces qu'ils ont perdues par les fatigues de la veille; aussi observe-t-on qu'après un repos convenable, le corps devient dispos et plus vigoureux, et l'esprit plus libre et plus capable d'application.

D. Quels sont les mauvais effets du *Sommeil excessif?*

R. Le *Sommeil*, habituellement trop prolongé, a pour effet 1° d'affaiblir le corps, de le faire engraisser et de le rendre lourd et paresseux; 2° d'émousser les sens, puis d'a-

brutir l'intelligence en lui faisant perdre son activité naturelle.

D. Quels sont les mauvais effets des *Veilles prolongées?*

R. Rien n'altère aussi promptement la santé que le défaut de sommeil ; cette privation, lorsqu'elle est habituelle, a pour effet 1° de troubler les digestions et de faire maigrir ; 2° de disposer aux maladies du cerveau ; 3° d'aigrir le caractère et d'augmenter la sensibilité des nerfs ; 4° d'affaiblir le corps et de le rendre ainsi susceptible de contracter facilement toutes les maladies.

Les tempéraments les plus forts sont promptement ruinés par les veilles prolongées. Nous ne saurions donc trop blâmer les personnes qui sacrifient leur sommeil au plaisir ou à l'ambition ; quant au malheureux ouvrier qui travaille la nuit par besoin, nous lui ferons remarquer que c'est un mauvais calcul de sa part, attendu que le travail de la journée souffre nécessairement beaucoup des fatigues de la nuit, sans compter, en outre, les maladies graves et très longues qui surviennent tôt ou tard, quand on s'est épuisé la santé par le défaut de sommeil.

D. Le *Sommeil de la nuit* n'est-il pas plus salutaire que *celui du jour?*

R. L'expérience a prouvé que le sommeil

de la nuit est plus calme et répare mieux les forces que celui du jour ; aussi rien n'est-il plus nuisible à la santé que de se livrer fréquemment à des travaux ou à des amusements de nuit. Ceux qui ont l'habitude de passer leurs nuits au jeu, au bal, au spectacle, ou à l'étude, ou à des travaux manuels, ont bientôt épuisé leur santé.

D. Quels sont les travaux qui *disposent au sommeil*, et ceux qui, au contraire, *empêchent de dormir ?*

R. Les exercices et travaux fatigants du corps, surtout quand ils ont lieu en plein air, portent au sommeil, tandis que ceux de l'intelligence l'éloignent et le rendent plus léger.

D. Quelles sont les personnes qui ont *le plus besoin de sommeil ?*

R. Ce sont les enfants, les femmes, les personnes faibles et toutes celles qui sont très irritables, parce que, pendant la veille, leurs nerfs sont plus tendus et fatiguent davantage que ceux des adultes, qui sont plus robustes, et que ceux des vieillards, qui sont plus insensibles.

D. Quelle doit être, en général, la *longueur du sommeil?*

R. Pour les personnes fortes et bien portantes, surtout quand elles fatiguent, le som-

meil doit être au moins de six à sept heures, et pour les enfants, les jeunes gens, les tempéraments faibles qui demandent un plus long repos, il peut être, sans inconvénient, de dix à douze heures. Comme le sommeil favorise le développement de l'embonpoint, les personnes grasses ou qui ont une tendance à trop engraisser, doivent rester peu au lit, et moins dormir que celles qui sont maigres.

D. Quelles sont les heures les *plus convenables pour se lever et se coucher?*

R. En général, il convient de se coucher entre huit et dix heures du soir, et de se lever, en été, entre quatre et cinq heures du matin, et, en hiver, entre six et sept heures.

D. Doit-on être *bien couvert* lorsqu'on dort?

R. Comme le corps développe moins de chaleur naturelle pendant le sommeil que dans la veille, et que l'air est toujours plus frais la nuit que le jour, on doit, pour ces motifs, être plus chaudement vêtu dans le temps du sommeil que lorsqu'on est éveillé; cependant il ne convient point d'être couvert au point de provoquer la transpiration.

D. Dans quels lieux convient-il de dormir?

R. Pour bien reposer et être convenablement pendant le sommeil, il faut se coucher dans un lit et dans un lieu bien fermé, où il n'y

a pas de courants d'air. Il est toujours dangereux de dormir 1° sur la terre, à cause de sa fraîcheur; 2° à l'ombre et en plein vent, à cause des courants d'air ; 3° au grand soleil, la tête nue, parce qu'on peut recevoir un coup de soleil capable de donner lieu à une maladie mortelle du cerveau.

D. N'est-il pas mauvais à la santé de dormir *aussitôt après avoir mangé ?*

R. Le sommeil, après le repas, n'a pas d'inconvénients pour les gens des campagnes et les ouvriers qui se livrent à des travaux pénibles et dorment peu la nuit, tandis que les personnes qui ne fatiguent pas doivent éviter de se livrer au sommeil aussitôt après avoir mangé; il vaut mieux qu'elles prennent alors un exercice modéré. Cependant, à l'époque des grandes chaleurs, et surtout dans les pays du midi, il paraît que le sommeil après dîner, appelé *méridienne*, est bon à la santé, sans doute parce que, dans ces climats, les forces du corps étant abattues, la digestion a besoin de toutes celles qui restent pour s'effectuer.

D. Quelles sont les causes ordinaires qui *empêchent le sommeil ?*

R. Ce sont 1° les fatigues excessives du corps et de l'intelligence ; 2° les aliments lourds et échauffants, ainsi que les boissons

excitantes, comme les vins chauds, le café à l'eau et les liqueurs fortes pris en excès; 3° les passions vives, le chagrin, les préoccupations de l'esprit et la trop grande activité de l'imagination.

D. Quels sont les moyens de *rappeler le sommeil* lorsqu'on ne peut dormir?

R. Le premier moyen de recouvrer le sommeil lorsqu'on l'a perdu, est d'éviter les causes qui peuvent l'éloigner, et dont il vient d'être question; en second lieu, lorsque l'insomnie ne vient point de la trop grande fatigue du corps, de prendre beaucoup d'exercice en plein air; enfin les bains tièdes sont encore un des moyens les plus promps et les plus efficaces pour calmer l'agitation des nerfs et ramener le sommeil.

CHAPITRE XII.

DE L'INFLUENCE DES PÉCHÉS CAPITAUX SUR LA SANTÉ, L'INTELLIGENCE ET LES MŒURS.

D. Qu'entend-on par *Péchés capitaux* (1)?

R. La loi religieuse désigne sous ces noms certains penchants, désirs et actions contraires à ses préceptes, et qui ont une influence nuisible d'abord sur l'homme en particulier, et ensuite sur la société.

D. Quels sont les péchés capitaux qui ont une influence marquée sur la santé, l'intelligence et les mœurs de l'homme?

R. Ce sont 1° l'orgueil, 2° l'envie et la jalousie, qui dérivent de l'orgueil; 3° l'ava-

(1) J'ai cru devoir employer les mots de *Péchés capitaux*, pour désigner les passions et les penchants funestes à l'homme, parce qu'étrangère au langage scientifique de la physiologie et de la philosophie, la classe ouvrière attache une idée plus précise à ces mots qu'à ceux de passions et de penchants.

rice, 4° la luxure, 5° la gourmandise, 6° la colère, 7° la paresse.

§ I. *De L'Orgueil.*

D. Qu'est-ce que l'*Orgueil* (1)?

R, L'*Orgueil* est un sentiment qui nous porte à agrandir, à exagérer aux yeux de nos semblables l'importance de nos personnes et de tout ce qui nous appartient, dans le but de nous attirer leur considération, leur estime, leur respect et même leur admiration.

D. Quels sont les moyens par lesquels nous tâchons d'inspirer à nos semblables une bonne ou une grande opinion de nous-mêmes?

R. C'est au moyen 1° de nos *qualités physiques*, c'est-à-dire de la beauté, de la force et de l'agilité de notre corps, 2° de nos *aptitudes intellectuelles*, c'est-à-dire de l'étendue, de la pénétration et de la force de notre intelligence, ou au moyen de nos talents; 3° de nos vertus ou *qualités morales*, c'est-à-dire de notre probité, de notre désintéressement, de notre dévouement à nos semblables, de notre courage, etc.; 4° de la puissance et de tous

(1) L'orgueil prend le nom de *vanité*, d'*amour-propre*, lorsqu'il n'a pour objet que des choses frivoles, comme, par exemple, la beauté du corps, la [illegible], le luxe, etc.

les avantages que procurent les richesses et les honneurs que nous possédons.

D. Comment appelle-t-on le penchant qui nous porte à acquérir les moyens par lesquels l'orgueil est satisfait?

R. Lorsque nous ne possédons pas les moyens par lesquels l'orgueil est satisfait, tâchons de les acquérir, et c'est le penchant appelé *Ambition* qui nous porte à agir dans ce but.

D. Dites ce qu'il y a de bon et de mauvais dans l'*Ambition?*

R. Lorsque l'*Ambition* n'est qu'un désir raisonnable des choses utiles et honorables, loin d'être blâmable elle n'est qu'une noble émulation nécessaire à la santé, à l'intelligence et à la moralité de l'homme. C'est cette envie modérée de s'élever à la gloire par les nobles travaux de l'intelligence, par des actions éclatantes de dévouement, de courage de désintéressement, qui créé les savants, les artistes et les héros qui illustrent leur pays. Mais lorsque le désir de posséder de grandes richesses, des honneurs ou une brillante renommée est immodéré, il consume promptement le malheureux qui s'y livre. Pour l'ambitieux qui veut ardemment atteindre son but, il n'y a plus ni tranquillité, ni sommeil; vivant dans une agitation

continuelle, sa santé, quelque robuste qu'elle soit, est bientôt altérée ; il ne tarde pas à *contracter des inflammations aiguës* ou *chroniques* qui se développent principalement dans le foie, les intestins et le cerveau. La *folie* ou le *désespoir* qui se termine par le suicide, est souvent aussi une des suites funestes de l'ambition déçue.

Mais l'effet le plus déplorable de l'ambition immodérée est de détruire dans l'homme la *conscience* et tous les sentiments honnêtes que respectent souvent les autres vices. Comme pour arriver à ses fins cette terrible passion met en œuvre tous les moyens, elle sacrifie à ses vues les choses les plus respectables, engagements contractés, devoirs, amitié, reconnaissance, affections de famille, etc.

D. Quelles sont les autres passions qui dérivent de l'ambition ?

R. Ce sont 1° l'amour du jeu, 2° l'envie et la jalousie.

D. Quels sont les effets de la *passion du Jeu?*

R. L'*amour du Jeu* a sa source dans la soif des richesses et dans l'oisiveté ; c'est une passion des plus violentes et des plus funestes, et qu'il est impossible d'assouvir, car le gain et la perte l'irritent également; elle produit une vive contention de l'esprit, agite continuellement le cœur par l'espoir et la crainte,

et exige souvent de la part de celui qu'elle domine la fatigue des veilles prolongées (1); enfin elle détourne l'homme de son travail et de toute occupation sérieuse, lui corrompt le cœur au point de *le faire fripon* d'honnête homme qu'il était, et a très souvent pour derniers et terribles résultats la *ruine des familles*, les *remords*, le *désespoir* et le *suicide*.

§ II. *De l'Envie et de la Jalousie.*

D. Quels sont les effets de l'*Envie* et de la *Jalousie?*

R. L'*Envie* et la *Jalousie* sont des passions sombres et haineuses qui n'éclatent que pour nuire, et ne sont satisfaites que par le mal qui survient à autrui, tandis qu'elles s'irritent du bien qui lui arrive; elles annoncent dans ceux qui se laissent dominer par elles, peu d'élévation et de probité dans les sentiments. Lorsque ces passions sont violentes et qu'elles durent longtemps, elles ruinent promptement la santé; leurs effets les plus ordinaires sur le corps sont 1° d'enlever le sommeil et toute tranquillité d'esprit; 2° de développer une fièvre lente qui mine peu-à-peu le corps et le fait tomber dans une mai-

(1) Voyez les effets des veilles prolongées sur la santé, *page*, 168.

greur extrême, qui se termine par la mort. C'est un fait qui survient fréquemment chez les jeunes enfants, lorsqu'ils voyent les préférences injustes de leurs parents pour leurs frères ou sœurs ; alors leur caractère devient sombre et irritable, leur santé s'altère, ils dépérissent et finissent par succomber. On ne saurait donc trop recommander aux parents d'éviter ces préférences que condamne la plus simple équité.

Outre leurs effets funestes sur la santé, l'*Envie* et la *Jalousie* ont encore pour conséquences morales 1° de nous rendre injustes envers les personnes qui sont l'objet de notre haine ; 2° de nous porter à la médisance et à la calomnie à leur égard ; 3° de nous susciter dans ces personnes des ennemis mortels dans la société ; 4° en nous corrompant le cœur et l'esprit, de nous faire perdre l'estime et la bienveillance de nos semblables, et de nous faire considérer par eux comme des êtres dangereux dont ils doivent éviter les rapports.

§ III. *De l'Avarice.*

D. Quels sont les effets de l'*Avarice?*

R. Si l'amour excessif des richesses ne blesse point l'ordre social par lui-même, lorsqu'il n'emploie pas de moyens illégitimes pour

les acquérir, il n'en est pas moins immoral en ce qu'il détruit dans l'homme tout sentiment d'humanité, et même jusqu'à l'instinct de sa propre conservation. L'avare n'est capable d'aucun acte de dévouement et de désintéressement ; il ne ressent aucune pitié à la vue du malheureux épuisé de besoins ; et quand il s'agit de donner quelque peu d'une richesse superflue pour lui, il n'a plus ni parents, ni amis. Comment serait-il dévoué et généreux pour autrui, lorsqu'il est cruel pour lui-même? Ne le voit-on pas souvent se priver du nécessaire plutôt que de toucher à son trésor? Lorsqu'il a une famille à élever, ne la rend-il pas malheureuse par les privations qu'il lui impose? Ne lui refuse-t-il pas souvent aussi jusqu'à l'éducation et à l'instruction qu'il est obligé de lui donner? Ne va-t-il pas même jusqu'à exiger d'elle un travail au-dessus de ses forces, afin de se créer ainsi une source de gains au lieu d'avoir une charge? C'est surtout dans les campagnes qu'a lieu ce genre de spéculation de la part de parents aisés, qui nourrissent et vêtissent très mal leurs enfants, et ne leur donnent aucune instruction pour leur imposer, à peine sortis du bas âge, les durs travaux de l'agriculture, qui les épuisent et les empêchent de prendre tout l'accroissement qu'ils pourraient acquérir.

Ces parents ne voient pas que pour amasser un peu de fortune, ils sacrifient les biens les plus essentiels qu'ils puissent laisser à leurs enfants, c'est-à-dire la culture de l'intelligence et du cœur, la santé, la force et la vigueur du corps.

On ne doit pas confondre avec l'avarice une *stricte économie*, toujours louable chez les personnes qui ont peu de fortune ou qui ont besoin de leur travail pour vivre. En s'imposant la privation des jouissances superflues, ces personnes se ménagent des ressources qui les empêchent d'être, plus tard, à charge à la société lorsqu'elles sont malades ou infirmes.

Le *défaut d'économie* est très souvent une des causes de la profonde misère de certains ouvriers dans les grandes villes; en cédant trop facilement à leurs goûts pour les dépenses superflues lorsqu'ils ont de l'argent, ils ne font jamais d'épargnes, en sorte qu'ils sont toujours plus pauvres que les ouvriers des campagnes, dont le travail est cependant généralement moins rétribué. L'ouvrier et toutes les personnes qui ont peu de fortune, ne doivent pas oublier qu'une dépense inutile de 25 à 30 centimes par jour en tabac, café, eau-de-vie, etc., fait, au bout de l'année, une somme de cent et quelques francs,

c'est-à-dire le sixième ou le septième de la dépense nécessaire à l'entretien de leur ménage.

§ IV. *De la Luxure ou Libertinage.*

D. Quels sont les effets de la *Luxure* ou *Libertinage* (1) sur la santé, l'intelligence et le moral de l'homme?

R. L'homme le plus fort qui se livre au libertinage, ne tarde pas à *perdre sa vigueur,* à devenir mou, efféminé; il maigrit, et perd sa fraîcheur; si enfin il continue à se livrer inconsidérément aux abus de ce penchant, il s'épuise, et son corps affaibli contracte facilement toutes les maladies; mais celles auxquelles il est alors surtout sujet, sont les palpitations, les anévrismes, les indigestions et les affections de poitrine. Il est à remarquer que tous les libertins qui ont la poitrine délicate, meurent de phthisie.

Les effets du libertinage sur l'*intelligence* et le *caractère*, sont d'abord d'affaiblir et de faire perdre la mémoire, de rendre l'esprit

(1) Quoique le mot *libertinage* s'applique aux débauches de toute espèce et à la mauvaise conduite, le peuple semble l'employer particulièrement pour désigner les excès dans les plaisirs de l'amour; c'est pour ce motif que nous lui attacherons ici ce sens.

incapable d'une application soutenue, et de dégrader quelquefois l'intelligence au point de faire devenir imbécille; enfin, sous l'influence des excès de cette passion, l'homme devient triste, abattu, timide et incapable d'exécuter aucune entreprise qui exige la vigueur du corps, l'activité de l'intelligence et l'énergie du caractère.

Ce vice affaiblit surtout le corps et l'esprit *dans le jeune âge*, et fait d'un jeune homme destiné par sa bonne organisation à devenir un homme robuste et intelligent, un être délicat, stupide et sans énergie. C'est principalement dans les grandes villes où le libertinage est facile, que l'on rencontre de ces vieillards de dix-huit à vingt ans, qui ont déjà usé leur existence. Jusqu'à l'âge de vingt-quatre à vingt-cinq ans, c'est-à-dire jusqu'à l'époque du complet développement du corps, les jeunes gens ne sauraient donc être assez en garde contre ce funeste penchant. Nous ne parlons point ici de ces *maladies honteuses* qui altèrent la constitution dans toutes ses parties, et auxquelles échappe difficilement le libertin.

Enfin le libertin expie ses excès jusque *dans les souffrances de ses enfants ;* après avoir épuisé en lui les sources de la vie et s'être -rompu le sang et toutes les humeurs, il ne

peut donner l'existence qu'à des êtres faibles, contrefaits, affectés d'humeurs froides et condamnés à traîner jusqu'à la mort une vie malheureuse. Si, dans les villes surtout, on voit tant de personnes privées de santé, difformes, estropiées et remplies d'écrouelles, on doit en accuser, en grande partie, l'immoralité de leurs parents.

La luxure, lors même qu'elle n'entraîne pas ces suites fâcheuses, hâte la vieillesse; elle est surtout pernicieuse aux personnes faibles, aux valétudinaires, aux vieillards et à tous ceux qui ont la poitrine délicate ou qui sont d'un tempérament sec et très irritable.

Le dernier effet du libertinage est de désunir et de ruiner les familles, et de susciter des haines et des vengeances qui ont trop souvent pour conséquence le meurtre et le suicide.

D. N'est-il pas dangereux de *se marier trop jeune?*

R. Oui; les jeunes gens qui se marient avant que le corps ait pris tout son accroissement, s'épuisent, s'affaiblissent bientôt et deviennent stériles; ou bien s'ils ont des enfants, ceux-ci sont faibles, mal conformés et destinés à avoir toute leur vie une santé languissante. Les filles mariées dans un âge trop peu avancé sont, en outre, sujettes à faire

de fausses couches, et supportent difficilement les accidents de la grossesse et de l'enfantement; on en voit beaucoup aussi mourir de la poitrine.

§ V. *De la Gourmandise.*

D. Qu'entend-on par *Gourmandise*, et quelles sont les suites de ce penchant?

R. On entend par *Gourmandise* une trop grande recherche dans sa nourriture habituelle, ainsi que les excès que l'on commet dans le boire et le manger. Lorsque la gourmandise consiste principalement dans l'ivrognerie, elle produit d'abord tous les accidents dont nous avons parlé à l'article où il est question des excès des boissons fermentées (1). Quand elle est la recherche d'une nourriture délicate qui flatte le goût, et prise en plus grande quantité que le demande la santé, elle exerce également une influence fâcheuse sur le corps, sur l'intelligence, sur le moral et la fortune.

D. Quelle est cette influence?

R. Les effets de la gourmandise sur le *corps* sont 1° de l'échauffer, de le rendre lourd, paresseux et de lui faire perdre sa vigueur et son agilité; 2° d'augmenter la quan-

(1) Voyez page 144.

tité du sang et de toutes les humeurs, et de disposer ainsi à toutes les maladies inflammatoires et aux fièvres de diverse nature.

Les effets de la gourmandise sur l'*intelligence* et le *moral*, sont d'abrutir l'esprit, de le rendre épais, paresseux, ennemi de toute application sérieuse, et, par suite de cette disposition à l'oisiveté, de faire naître dans le cœur de l'homme la plupart des autres vices, comme l'amour du jeu, le libertinage, et d'entraîner toutes les conséquences de ces vices.

Les effets de la gourmandise sur la *fortune* sont d'être une cause de ruine et de misère pour tous ceux qui n'ont pas assez de ressources pour satisfaire leurs appétits déréglés; car en faisant paresseux et dépensier l'homme qui a besoin de son travail et d'une stricte économie pour vivre, comment celui-ci pourrait-il suffire aux exigences de ce vice? Combien ne voit-on pas d'ouvriers laborieux, adroits, intelligents, capables de vivre honorablement du fruit de leur travail, qui cependant sont toujours dans le besoin, parce que leur gourmandise engloutit toutes leurs ressources?

§ VI. *De la Colère.*

D. Quels sont les effets de la *Colère* sur le corps?

R. La *Colère* est la passion qui se manifeste avec le plus d'éclat et de véhémence; son action sur le corps est aussi violente qu'elle-même, puisque de fréquents exemples prouvent qu'elle peut occasionner une mort subite, ou du moins des maladies très graves. Les plus ordinaires de ces maladies sont 1° la jaunisse, 2° des inflammations aiguës qui surviennent principalement dans le foie; 3° la rupture des cicatrices, 4° des accès de fièvre ardente, 5° de fortes hémorragies, 6° l'épilepsie, 7° des convulsions et autres maladies nerveuses extrêmement graves; 8° chez les femmes, elle est une cause fréquente de la suppression des règles.

D. Quels sont les *effets moraux* que produit la colère?

R. Outre les accidents physiques dont il vient d'être question, la colère a encore pour effets 1° d'aigrir le caractère et le rendre de plus en plus emporté, à mesure qu'on se laisse entraîner plus souvent par cette passion; 2° de nous porter à des violences coupables, qui vont quelquefois jusqu'au meurtre; 3° de

maintenir dans une contrainte fatigante, qui empêche souvent l'intimité dans les liens de la famille tous ceux qui sont obligés de vivre avec nous ; 4° d'éloigner de nous toutes les personnes d'un caractère doux et timide, qui évitent soigneusement la société de celles qui sont violentes et emportées.

Les femmes, à cause de leur plus grande sensibilité, sont plus sujettes à la colère que les hommes; il en est que la moindre contrariété irrite et jette dans des emportements violents. Cette habitude de céder si facilement au penchant qui les domine, leur aigrit le caractère et les rend acariâtres. La colère est surtout à craindre chez les nourrices; sous l'influence de cette passion, leur lait se tarit et contracte des qualités malfaisantes qui agitent les enfants, et leur donnent même des convulsions dont ils peuvent mourir presque subitement, comme on en a vu déjà beaucoup d'exemples.

D. Quels sont les moyens de combattre le penchant à la colère?

R. Le moyen le plus efficace de combattre l'inclination à la colère, est de la réprimer dans l'enfant lorsqu'on voit qu'elle est très développée chez lui, et cette répression doit se faire au moyen de la douceur, du raisonnement et du sang-froid, et jamais par la

violence, qui ne fait qu'irriter la passion au lieu de la calmer. Comme cette passion fougueuse ne fait que s'accroître dans la jeunesse et l'âge mûr, lorsqu'elle n'a pas été combattue dans l'enfance, il n'y a alors qu'une raison supérieure qui n'appartient qu'aux personnes d'une haute intelligence et une volonté ferme qui puissent la dompter.

Le penchant à la colère tenant entièrement au tempérament, le régime habituel a une grande influence sur lui. Le régime qui convient pour tempérer cette passion, consiste 1° à éviter soigneusement les excès de table, surtout ceux de vin et de liqueurs fortes; 2° à ne faire usage que d'une nourriture douce, rafraîchissante et peu substantielle; 3° à prendre le plus de bains tièdes ou frais que peut le comporter l'état actuel de la santé; 4° si la force du tempérament résiste à tous ces moyens, qui ont tous pour but de calmer les nerfs trop irrités, on peut même recourir à la saignée, que l'on pratique à des époques plus ou moins rapprochées; 5° enfin à éviter, autant que possible, toutes les circonstances qui peuvent irriter le caractère.

§ VII. *De la Paresse.*

D. Quelle sont les suites de la *Paresse?*

R. Le proverbe qui dit que « *la Paresse est*

la mère de tous les vices », résume toutes les mauvaises suites de ce penchant. En effet, l'esprit de l'homme ne pouvant rester dans une complète oisiveté, lorsqu'il ne s'applique pas à des choses bonnes et utiles, il lui faut pour aliment des occupations futiles, ou souvent même dangereuses pour sa santé et sa moralité. L'éloignement du travail rend l'homme ignorant et inutile à lui-même, à sa famille, à la société; il engendre l'ivrognerie, la gourmandise, le libertinage, le goût du jeu et de tous les amusements frivoles; il arrive même souvent que lorsque le paresseux ne posséde pas les ressources suffisantes aux dépenses qu'entraînent ses vices, il emploie souvent des moyens coupables pour s'en créer; en sorte qu'il ne tarde pas à tomber du vice dans le crime, et à se faire fripon, voleur, et même assassin.

§ VIII. *De la Frayeur.*

D. Dites quels sont les effets de la *Frayeur* sur le corps?

R. Quoique la *Frayeur* ne soit point un vice et ne fasse point partie des péchés capitaux, puisqu'elle est indépendante de notre volonté, et qu'il n'est pas toujours en notre pouvoir de nous en garantir, nous devons cependant, avant de terminer ce qui est rela-

tif aux affections et aux penchants, signaler ses funestes effets sur les enfants et toutes les personnes timides ou nerveuses, afin qu'on évite soigneusement de les effrayer, comme on le fait trop souvent par manière d'amusement.

Il suffira de dire que la frayeur peut causer l'épilepsie, la paralysie, la démence, et même l'apoplexie suivie d'une mort subite, pour qu'on évite soigneusement de faire peur à qui que ce soit, mais surtout aux enfants, auxquels on ne doit jamais raconter d'histoires de spectres, de morts et de revenants. C'est surtout dans les campagnes qu'on a l'habitude de faire ces contes absurdes qui effraient l'imagination de ces jeunes êtres, et les rend excessivement timides, en sorte qu'ils sont portés à s'effrayer la nuit du moindre objet qu'ils ne peuvent pas bien distinguer. Cette disposition à la peur, lorsqu'elle a été longtemps entretenue, ne s'efface pas toujours dans un âge plus avancé; on voit, en effet, beaucoup de jeunes gens, et même d'adultes, ne pouvoir rester seuls dans des lieux isolés sans être en proie aux plus vives frayeurs. C'est en faisant voir et toucher aux enfants les objets dont ils s'effrayent, et ensuite par le raisonnement, par la patience et les précautions, que l'on parvient à les guérir de la peur.

Toutes les passions fortes qui affectent vivement l'ame, produisent une violente commotion dans le corps, et sont, pour ce motif, très nuisibles à la santé, lorsqu'elles ne donpas la mort : telles sont la joie excessive et les chagrins profonds. Nous devons donc fuir les occasions qui peuvent développer en nous ces affections trop vives, et éviter de les faire éprouver aux autres.

CHAPITRE XIII.

RÉGIME DES FEMMES ENCEINTES.

D. Quelles sont les précautions générales que doivent prendre les *femmes enceintes?*

R. Lorsqu'une femme est enceinte, elle doit :

1° Éviter tous les exercices qui impriment au corps de violentes secousses, comme courir, danser, monter à cheval ou aller en voiture, surtout dans de mauvais chemins où l'on éprouve beaucoup de cahots ;

2° Ne pas se livrer aux occupations qui obligent de lever et d'écarter les bras, ou de les agiter violemment, comme font les femmes qui récurent les ustensiles de cuisine, qui frottent les meubles ou lavent le linge, etc. ; car des pertes plus ou moins graves, et même l'avortement, sont les suites fréquentes de cette agitation excessive des bras;

3° Ne pas s'adonner aux travaux pénibles qui exigent de grands efforts, comme, par exemple, ceux où l'on est obligé de soulever,

de porter des fardeaux ou de mettre sur sa tête des charges un peu lourdes ;

4° Se promener souvent à pied et se livrer à tous les exercices doux et modérés, qui sont très utiles dans cette position ;

5° Avoir l'esprit calme, rechercher les distractions qui portent à la gaieté, et éviter toutes les occasions qui peuvent exciter de fortes passions, surtout celles qui sont sombres, comme la haine, ou violentes, comme la colère ; car non-seulement la mère, mais encore l'enfant, ressentent les funestes effets de ces vives émotions ;

6° Vivre sobrement, ne pas faire habituellement usage d'aliments qui peuvent donner des indigestions ou échauffer le corps ;

7° Boire peu de vin, et couper cette boisson avec au moins moitié d'eau ; en second lieu, s'abstenir de liqueurs fortes, ainsi que de café à l'eau ; prise habituellement, cette dernière boisson peut produire l'avortement, surtout dans les commencements de la grossesse ;

8° Respirer un air pur, et éviter le séjour prolongé dans les lieux où ce fluide est malsain ;

9° Ne pas porter de vêtements qui, serrant le ventre et la taille, compriment l'enfant et gênent ses mouvements ;

10° Eviter les grandes fatigues du corps

et les veilles prolongées, car les femmes enceintes ont besoin de repos et de sommeil;

11° Ne pas se faire ni saigner, ni vomir, ni purger, à moins de circonstances impérieuses qui exigent forcément l'emploi de ces moyens qui, tous, peuvent produire l'avortement et ses fâcheuses conséquences.

D. Quelles sont les femmes qui sont particulièrement sujettes à avorter?

R. Ce sont 1° les femmes très nerveuses; 2° celles qui sont épuisées par les maladies, les chagrins, les fatigues excessives, ou dont le tempérament est naturellement très faible; 3° celles qui ont beaucoup d'embonpoint; 4° celles qui sont très sanguines et très fortes.

D. Quelles précautions spéciales doivent prendre chacune de ces femmes en particulier, pour prévenir l'accident dont elles sont menacées?

R. Outre les précautions générales qui viennent d'être indiquées plus haut, les *femmes nerveuses* doivent encore avoir celle de prendre fréquemment des bains tièdes et quelques légers calmants, comme infusions de violette, de feuilles d'oranger, de l'eau sucrée avec quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger, etc., et éviter, avec plus de soin que toutes les autres femmes enceintes, les contrariétés, les passions violentes et toutes les causes mo-

rales qui peuvent les agiter. Les femmes *très faibles*, d'une santé languissante, doivent, par-dessus tout, éviter les mouvements violents et toute espèce de fatigue; en second lieu, faire usage habituellement d'une nourriture fortifiante et substantielle, et s'abstenir avec soin des aliments relâchants et trop rafraîchissants; enfin les femmes *très fortes et qui sont tourmentées par l'abondance du sang*, ne doivent, au contraire, ne faire usage que d'aliments peu nourrissants, boire souvent d'une tisane rafraîchissante, et même avoir recours à la saignée si le régime ne suffit pas pour les affaiblir.

D. Quelles sont les suites de l'*avortement?*

R. L'accouchement avant le terme naturel a pour effets 1° de donner lieu à des pertes graves, dont une prompte mort peut quelquefois être la suite; 2° de produire plus tard toutes les affections que la matrice est susceptible de contracter, et au plus grand nombre desquelles la médecine oppose en vain ses ressources: tels sont le squirrhe, le cancer, les ulcères, les fleurs blanches, etc.

CHAPITRE XIV.

RÉGIME DES FEMMES EN COUCHE.

D. Quelles sont les choses auxquelles se rapportent les soins hygiéniques que réclament les femmes en couche?

R. Ces choses se rapportent au lit, à l'appartement, à l'air, aux aliments, aux boissons, à la position morale, enfin à de petits accidents qui sont une suite inévitable de l'accouchement.

D. Dans quelles conditions doit *se trouver le lit* d'une femme en couche?

R. Il convient 1° que le lit de la femme qui vient d'accoucher soit situé dans une chambre vaste, où l'air circule facilement, et non dans une alcôve ou un cabinet étroit; 2° qu'il ne soit point exposé aux courants d'air, c'est-à-dire qu'il faut avoir soin de ne pas le placer vis-à-vis une porte ou une fenêtre; 3° qu'il soit entouré de rideaux, mais que ces rideaux soient assez écartés pour permettre le renouvellement de la portion d'air

qui enveloppe immédiatement l'accouchée ; 4° que le linge de corps et les draps, mais surtout les alèzes ou linges qui reçoivent le produit des couches, soient souvent changés, de manière à ce que la fermentation de cet écoulement n'ait pas le temps de se développer et de donner de l'odeur ; 5° que les couvertures ne soient ni trop chaudes ni trop légères ; il faut qu'elles ne soient pas plus chaudes que celles que la femme employait avant sa grossesse. Comme les femmes enceintes éprouvent souvent de grandes chaleurs, elles se couvrent alors de vêtements très légers, qui seraient trop frais lorsqu'elles sont en couche.

D. *Quel air convient* aux femmes en couche?

R. L'air de la chambre où sont les femmes en couche doit *être doux ;* lorsqu'il est *trop chaud*, il a pour inconvénient de causer de l'agitation, de provoquer des sueurs abondantes qui affaiblissent les femmes, enfin de pouvoir occasionner des hémorragies de la matrice ; l'*air trop frais* peut, d'un autre côté, supprimer cette douce moiteur, si utile aux femmes en couche, et donner lieu, par suite de cette suppression, à une de ces nombreuses inflammations auxquelles ces femmes sont sujettes ; enfin l'air doit être *pur* et exempt de toute odeur forte, suave ou désagréable,

parce que, dans cette position, la femme est si sensible, qu'on doit lui éviter toute impression un peu vive.

D. Quelle doit être *la nourriture* des femmes en couche?

R. *Jusqu'à l'époque de la fièvre de lait*, lorsque la femme est d'une forte santé, qu'elle n'éprouve aucune indisposition et qu'elle a appétit, on peut lui permettre deux ou trois soupes par jour, et pas autre chose; mais pour peu qu'elle soit délicate ou que l'appétit lui manque, elle fera mieux de ne prendre que du bouillon, ou de la panade bien claire, ou des gruaux au beurre, etc.

Lorsque la fièvre de lait est dévéloppée, le bouillon léger doit être la seule nourriture permise. Une fois la *fièvre passée*, on augmente peu à peu la quantité d'aliments qui, dans le principe, doivent être de facile digestion, non échauffants et pris avec beaucoup de modération. On ne doit pas oublier non plus que la femme qui ne nourrit pas son enfant, doit être tenue à un régime beaucoup plus sévère que celle qui allaite.

D. Quelle doit être *la boisson* des femmes en couche pendant les repas?

R. La meilleur boisson pour les femmes en couche, pendant leurs repas, est l'*eau sucrée;* cependant lorsqu'elles n'ont pas de

fièvre et qu'elles le désirent, on peut leur permettre d'y ajouter un peu de vin, de cidre ou de bière, deux ou trois cuillerées à bouche pour chaque verrée d'eau sucrée.

Nous devons signaler ici l'imprudence que commettent beaucoup de femmes en couche, surtout dans les campagnes, qui ne craignent pas de boire, dans leur position, *du vin sucré pur*, que souvent même on a soin, pour le rendre plus échauffant, de faire bouillir avec de la *canelle*, des *cloux de girofle*, de la *muscade*, et autres aromates.

D'autres fois, dans le but de combattre les vents et les tranchées des femmes en couche, on leur fait prendre des *infusions de camomille*, d'*absinthe*, de *romarin*, et autres herbes très fortes : des inflammations plus ou moins graves du bas-ventre sont presque toujours l'effet de ces boissons échauffantes et irritantes.

D. Quelle boisson convient aux femmes en couche dans l'*intervalle des repas?*

R. Si, dans l'intervalle des repas, les femmes en couche éprouvent de la soif, on peut leur donner à boire de l'eau de son, de l'infusion de mauve et de violette, de capillaire, de racine de guimauve, ou bien une décoction d'orge ou de chiendent, et, en un mot, toute boisson calmante et adoucissante. Quand

elles n'allaitent pas, on peut, au besoin, leur donner du sirop de groseilles, de framboises, une limonade très légère; mais ces boissons acides ne conviennent pas si les femmes sont dans l'intention de nourrir leurs enfants, ou si elles éprouvent des coliques.

Enfin nous devons faire observer que pour les femmes en couche, tous les aliments et toutes les boissons doivent être pris *tièdes* et jamais *froids*.

D. Convient-il aux femmes qui ne veulent pas nourrir, de prendre *certains médicaments* qui jouissent de la réputation de *faire passer le lait?*

R. Les remèdes que l'on emploie le plus communément dans la classe ouvrière pour dissiper le lait des femmes, sont la canne de Provence et la pervenche. On peut administrer la *canne de Provence*, parce qu'elle n'a pas d'influence marquée sur le corps, et qu'elle agit bien plus sur l'imagination des femmes par la réputation dont elle jouit, que par les effets réels qu'on lui attribue sur le lait. Mais il n'en est pas de même de la *pervenche*, qui excite l'écoulement des lochies : on ne doit donc pas prendre ce remède inconsidérément, puisqu'il peut avoir le grave inconvénient d'irriter et d'enflammer les parties sur lesquelles il porte son action, et même

de provoquer des pertes si on en faisait un usage immodéré.

Les sels de *Duobus* (1) et d'*Epsom* (2) jouissent aussi de la réputation de dissiper le lait des femmes; on les prend à la dose de 5 à 10 grammes plusieurs jours de suite, le matin à jeûn. Ces médicaments, pris à cette faible dose, ne peuvent jamais occasionner d'accidents d'aucun genre, et paraissent même produire de bons effets; mais le moyen le plus sûr pour dissiper le lait des femmes consiste dans la diète, les boissons aqueuses et rafraîchissantes, et dans une nourriture peu substantielle.

D. Les femmes en couche éprouvant souvent des difficultés d'uriner et d'aller du ventre, que doivent-elles faire pour combattre ces accidents?

R. Lorsque les femmes en couche éprouvent de la *difficulté à uriner*, qui souvent même est accompagnée de douleur et de cuisson, on soumet les parties à l'action de la vapeur d'eau, dans laquelle on fait bouillir de la graine de lin, du son ou des mauves; ensuite on applique sur le bas-ventre et les parties un cataplasme de farine de lin ou de son.

(1) Sulfate de potasse. (2) Sulfate de magnésie.

Quant à la *constipation* ou difficulté d'aller du ventre à laquelle sont sujettes toutes les femmes en couche, et qui ne cesse que lorsqu'elles reprennent leur régime et leurs exercices accoutumés, on la combat par les lavements adoucissants de graine de lin, de mauves, de racine de guimauve, de son, etc., auxquels on ajoute une cuillerée ou deux d'huile d'olives, si les lavements simples ne produisent pas d'effets; on peut aussi, dans ce cas, donner par le haut quelque purgatif très doux et en petite quantité; mais le médecin est seul à même de reconnaitre la nécessité de l'administration de ce remède.

D. N'est-il pas dangereux pour les femmes en couche de leur faire éprouver de *violentes sensations?*

R. En raison de la grande sensibilité qui se développe chez les femmes en couche, on doit les soustraire à toutes les impressions physiques et morales qui peuvent les affecter vivement, c'est-à-dire 1° à tout *bruit violent et continuel;* 2° à *une vive lumière;* 3° aux *conversations longues et soutenues*, auxquelles elles prennent part ou prêtent seulement leur attention; car il est rare qu'à la suite d'une conversation de ce genre, les femmes en couche n'éprouvent pas des maux de tête, de l'agitation, et même de la fièvre: on doit donc

éloigner d'elles les personnes qui viennent les visiter, jusqu'à ce qu'elles soient rétablies.

Mais la précaution la plus essentielle à prendre envers les femmes en couche, et dont l'oubli peut leur donner la mort, est de leur laisser ignorer tous les événements qui peuvent être pour elles une cause de *grande joie* ou de *profond chagrin*. Combien ne voit-on pas succomber de femmes en couche à la suite de la violente révolution que produit en elles une nouvelle fâcheuse ou trop agréable!

D. Quels sont les accidents qui peuvent survenir chez les femmes nouvellement accouchées *lorsqu'elles se lèvent trop tôt?*

R. Ces accidents peuvent être les suivants: 1° la suppression des lochies, qui est la cause de ces nombreuses affections aiguës qui attaquent les femmes en couche, et dont la plupart sont excessivement difficiles à guérir et très longues, lorsqu'elles ne sont pas mortelles; 2° des pertes très graves; 3° des descentes de matrice, dont les femmes se ressentent toute leur vie. Huit ou dix jours de repos au lit suffisent ordinairement pour prévenir ces accidents. Dans les campagnes surtout, les femmes de la classe ouvrière prennent rarement la précaution de rester aussi longtemps au lit: si quelques-unes sont assez robustes pour ne pas éprouver les accidents

dont nous venons de parler, combien n'en est-il pas aussi qui en sont victimes ! Sans compter *celles qui meurent* au bout de quelques jours des suites de l'imprudence qu'elles ont commises en se levant trop tôt, la plupart des autres ne contractent-elles pas des infirmités qui *les font languir toute leur vie ?*

D. Quelles précautions doivent prendre les femmes en couche qui commencent à *quitter le lit ?*

R. Lorsque l'accouchée *commence à se lever*, comme elle est très faible, elle doit, les premiers jours, ne rester levée que quelques heures et éviter avec soin les courants d'air des portes et des fenêtres, ainsi que le froid, parce qu'elle est susceptible de se refroidir très facilement. Il est bon aussi qu'elle porte pendant quelque temps un bandage de corps médiocrement serré, qui soutienne le ventre et empêche le balottement des intestins et de la matrice.

D. Est-il bon à la santé des femmes d'*allaiter* leurs enfants ?

R. Oui ; car la femme qui, pouvant nourrir son enfant, se dispense de ce devoir, est exposée à une foule de maladies très graves, dont plusieurs sont capables de la faire mourir promptement ou de lui enlever, pour le reste de sa vie, une santé florissante, qu'elle aurait pu conserver en allaitant.

D. Quelles sont ces maladies?

R. Les maladies qui attaquent souvent les femmes qui s'abstiennent de donner le sein à leurs enfants, sont la fièvre puerpérale, la formation d'abcès très graves dans l'intérieur du corps, la perte de la raison, de la vue et de l'ouie, la paralysie, l'apoplexie, les fleurs blanches, les ulcères de la matrice, la phthisie; enfin une foule d'affections nerveuses dont ne guérissent jamais les femmes qui en sont atteintes. Toutes ces maladies sont produites par le lait, qui forme des dépôts, des engorgements dans les diverses parties du corps, parce qu'il ne peut s'écouler par le sein.

D, Quelles sont les femmes qui doivent *s'abstenir d'allaiter?*

R. Ce sont 1° celles d'une santé très délicate, qui n'ont pas assez de lait pour nourrir leurs enfants; 2° celles qui ont les humeurs froides et dont le lait, quoique très abondant, étant trop clair, ne nourrit pas l'enfant et peut lui faire contracter la mauvaise constitution de la nourrice; 3° celles qui, ayant la poitrine faible, sont menacées de devenir facilement poitrinaires; 4° celles qui, pendant qu'elles allaitent, deviennent enceintes ou auxquelles il survient des règles abondantes, ou de fortes hémorragies, ou un dévoiement opiniâtre qui entraîne la perte du lait.

CHAPITRE XV.

RÉGIME DES NOURRICES.

D. Quelles précautions particulières doivent prendre les nourrices pour que leur *lait soit abondant* et *de bonne qualité ?*

R, Les nourrices doivent, pour arriver à ce résultat :

1° Eviter les veilles trop prolongées et les grandes fatigues du corps, qui ont pour effet direct de tarir et d'échauffer le lait qui alors agite, échauffe les enfants, leur donne des coliques et des inflammations d'entrailles.

2° Avoir l'*esprit tranquille* et fuir toutes les occasions qui peuvent leur susciter des *inquiétudes*, des *chagrins*, ou exciter en elles de *fortes passions*, dont les plus à redouter sont la colère, la haine et la jalousie. En effet, ces passions sombres donnent au lait des qualités tellement malfaisantes, qu'on a vu ce liquide, altéré par une violente colère, produire des convulsions mortelles chez l'enfant qui venait de le sucer. Mais lors même que les désirs et les passions désordonnés de

la nourrice ne produisent pas des accidents aussi graves chez les enfants, ils les agitent, leur font contracter des échauffements difficiles à combattre, et leur donnent une constitution irritable qu'ils conservent toute leur vie.

3° Se tenir toujours chaudement et éviter soigneusement de se baigner dans l'eau fraîche.

4° Ne jamais se faire saigner ou purger, ni prendre aucun médicament, à moins de maladie sérieuse qui exige impérieusement l'emploi de ces moyens.

5° Enfin éviter, avec plus de soin encore qu'avant l'allaitement, les différentes causes de maladies qui ont été signalées précédemment.

D. Comme la nourriture n'exerce pas une moindre influence sur les qualités et l'abondance de lait que les circonstances dont il vient d'être question, *quels sont les aliments* dont les nourrices *doivent se priver?*

R. En général, les nourrices doivent se priver des boissons et des aliments de nature *acide*, *relâchante*, *venteuse* ou *échauffante*. Ces aliments sont :

1° Les fruits acides (1), les fruits acerbes (2)

(1) Voyez quels sont ces fruits, *page* 112.
(2) Voyez *page* 118.

et tous les fruits verts, parce qu'ils peuvent donner des coliques à l'enfant ;

2° Les fruits sucrés (1), parce qu'étant de nature froide et relâchante, ils peuvent produire le dévoiement chez l'enfant si la nourrice en mange beaucoup; cependant si ces fruits sont bien mûrs et de bonne qualité, et si la nourrice est échauffée plutôt que relâchée, elle peut en manger quelques-uns;

3° Les herbes et les racines qui se mangent en *salade*, surtout si elles sont crues (2); car l'enfant peut en éprouver des coliques ;

4° Les autres racines qui se mangent crues, sans autre assaisonnement que du sel, comme les petites raves, le radis, le raifort, etc. ;

5° Les herbes potagères cuites, de nature relâchante, comme l'oseille, l'épinard, le pourpier, la soupe aux herbes, etc. ;

6° Les légumes venteux, comme le choux, l'ognon, les pois et les haricots secs, surtout quand ils sont accommodés au maigre ;

7° Les aliments âcres, indigestes et très échauffants, comme la soupe aux choux, le lard et toutes les viandes épicées et salées (3) ;

(1) Voyez *page* 114.
(2) Voyez les différentes espèces de salade, *page* 94 *et suivantes*.
(3) Voyez quelles sont ces viandes, *page* 55.

8° Les ragoûts échauffants, aux sauces noires et piquantes (1);

9° Les viandes de charcuterie (2) et les champignons;

10° Les boissons acides, comme les limonades de différente espèce (3);

11° Les liqueurs fortes, l'eau-de-vie et le vin pur. Cette dernière boisson doit toujours être coupée avec moitié ou les deux tiers d'eau, pour qu'elle n'échauffe pas trop les nourrices;

12° Le thé ou le café, soit à l'eau, soit au lait (4).

D. Quels sont, au contraire, les *aliments* dont les nourrices *peuvent faire usage?*

R. Les aliments qui conviennent aux nourrices sont 1° toutes les soupes grasses et maigres (5), à l'exception de celles aux choux, aux herbes ou aux haricots; 2° les potages au lait et au beurre, la panade, les gaudes (6); 3° tous les pains que les nourrices digèrent bien; 4° toutes les viandes ordinaires de bou-

(1) Voyez l'action de ces ragoûts, *pages* 53 *et* 54.

(2) Voyez quelles sont ces viandes, *page* 60.

(3) Voyez l'article limonades, *page* 136.

(4) Voyez quelle est l'action du thé, *page* 140, du café à l'eau, *page* 142, du café au lait, *page* 41.

(5) Voyez ces différentes soupes, qui sont nombreuses, *page* 30 *et suivantes*.

(6) Voyez ces potages, *page* 37 *et suivantes*.

cherie et des animaux de basse-cour, préparées de différentes manières, c'est-à-dire bouillies, en gelées, rôties, cuites dans leur jus, grillées, en sauces blanches (1); 5º les pommes de terre et toutes les racines sucrées (2) accommodées soit au gras, soit au maigre, à l'exception pourtant de l'ognon qui est trop venteux; 6º les haricots verts, les petits pois et les fèves vertes (3), quelle que soit leur mode de préparation; 7º le lait, la crême, le beurre et tous les fromages, surtout ceux que nous avons appelés non fermentés (4); 8º les œufs et les différentes espèces de poissons, lorsque la manière dont on prépare ces aliments ne les rend pas trop indigestes (5); 9º la boisson des nourrices doit consister dans un peu de vin, de cidre ou de bière, coupés avec avec moitié ou les deux tiers d'eau ou bien dans l'eau pure.

(1) Voyez les différentes manières de faire cuire les viandes: viandes bouillies, *page* 46; -- en gelées, *page* 48; -- rôties, *page* 49; -- cuites dans leur jus, *page* 51; -- grillées, *page* 52; -- en sauces blanches, *page* 55.

(2) Voyez *page* 71 *et suivantes*.

(3) Voyez l'action de ces légumes, *page* 76 et *suivantes*.

(4) Voyez l'action de ces aliments, *page* 81 *et suivantes*.

(5) Voyez l'article œufs, *page* 86, et l'article poissons, *page* 89.

D. Lorsque l'enfant est échauffé, qu'il a des coliques, du dévoiement, etc., que doit faire la nourrice en cette circonstance?

R. C'est alors que la nourrice doit surtout avoir soin de ne manger aucun des aliments qui peuvent augmenter les coliques de l'enfant; elle doit, en outre, boire, pendant la journée, quelques verrées d'une boisson adoucissante et rafraîchissante, comme eau d'orge, de carotte, de mauve, de chiendent, etc.

Nous ferons observer, en finissant ce chapitre, que les nourrices doivent d'autant plus faire attention aux aliments et aux autres causes qui peuvent nuire à leurs enfants, que ceux-ci sont plus jeunes; car étant alors beaucoup plus faibles et plus sensibles qu'à un âge plus avancé, ils sont aussi beaucoup plus facilement dérangés par les différentes causes de maladie.

CHAPITRE XVI.

RÉGIME DES JEUNES ENFANTS.

D. À quels objets se rapportent principalement les soins qu'exigent les jeunes enfants?

R. Les soins que réclament les enfants dans le premier âge, sont particulièrement ceux qui se rapportent à la manière 1° de les vêtir et de les coucher; 2° de les nourrir; 3° de les exercer.

D. N'est-il pas mauvais à la santé des jeunes enfants de les *tenir trop chaudement?*

R. Oui, car en les surchargeant d'habits et de couvertures, ou bien en les tenant dans une chambre trop chaude, ou encore en les enveloppant d'un couvre-berceau qui ne permet pas à l'air de se renouveler, on provoque chez eux une transpiration continuelle qui les affaiblit et les rend très sensibles à l'action du froid; en sorte que la moindre fraîcheur suffit pour les enrhumer, leur donner des fluxions, la fièvre, des coliques, etc.

D. Quelles précautions faut-il prendre *quand on lève* les enfants?

R. Comme, pendant le sommeil, les enfants sont presque toujours en transpiration, il faut, quand on les lève, les habiller promptement et avoir soin de fermer les portes et les fenêtres de la chambre, afin qu'il n'y ait aucun courant d'air; car les pores de la peau étant alors ouverts, ces jeunes êtres contractent facilement des refroidissements qui donnent lieu à diverses maladies.

D. N'est-il pas insalubre pour les jeunes enfants de les faire dormir dans des lieux où l'*air ne circule pas librement?*

R. Souvent on fait coucher les enfants dans des alcôves, des cabinets étroits où l'air se corrompt faute de pouvoir se renouveler. La santé ne peut que souffrir beaucoup de la respiration de cet air insalubre. On doit donc coucher les enfants dans une chambre bien aérée, mais il faut avoir soin en même temps que le berceau ne soit pas situé vis-à-vis une porte ou une fenêtre, à cause des courants d'air, et qu'il ne soit couvert qu'avec une étoffe légère.

D. Quels sont les inconvénients de *trop serrer les enfants* dans leur berceau, dans leurs vêtements, et surtout dans leur maillot?

R. La compression exercée sur la poitrine

et le ventre des enfants très jeunes, les empêche de digérer, de respirer librement, et nuit à la circulation du sang; elle développe ainsi une foule de maladies qui proviennent de la gêne apportée dans ces fonctions essentielles de la vie; de plus, comme à cet âge les os sont très moux et très flexibles, les côtes, la poitrine et l'épine du dos cèdent facilement à la compression qu'elles éprouvent, et prennent une mauvaise tournure. Telle est la cause ordinaire de cette foule de difformités qui surviennent chez beaucoup d'enfants, comme épine voûtée, épaules élevées, poitrine aplatie ou trop saillante.

D. La *Propreté* n'a-t-elle pas une grande influence sur la santé des jeunes enfants?

R. La *Propreté* est encore plus indispensable aux enfants en bas âge qu'aux grandes personnes; leur peau est si délicate, que le moindre saleté y engendre aussitôt des boutons, des gerçures et des inflammations de diverse nature. On doit donc avoir soin 1° de laver fréquemment, au moins une fois par jour, toutes les parties du corps de ces jeunes êtres avec de l'eau douce, dans laquelle on fait entrer un peu de vin; 2° de les changer de linge aussitôt qu'ils viennent de se salir; 3° de leur nettoyer chaque jour la tête avec une brosse douce, afin d'empêcher la formation

des croûtes provenant de la transpiration de la tête, et appelées vulgairement *rifle*. C'est dans ces croûtes que s'engendre et s'accumule la vermine ; 4° renouveler fréquemment la paille ou le crin de leur couche, et ne pas lui donner le temps de contracter une odeur forte et d'exhaler des miasmes nuisibles à la santé de l'enfant.

D. Comment les jeunes enfants doivent-ils *être couchés ?*

R. 1° Les linges dans lesquels on les enveloppe doivent être *propres* et bien *secs ;* 2° on doit les coucher sur une paillasse remplie de paille fraîche, ou sur un petit matelas de crin, mais *jamais sur la plume ou la laine* (1) ; 3° il faut que l'enfant ait sur lui une couverture plus ou moins épaisse, selon la saison, mais qui ne doit jamais être chaude au point de provoquer la transpiration ; 4° la couverture doit être fixée de manière à ce que l'enfant ne soit pas trop gêné dans le berceau, car on risque de le suffoquer en serrant trop la tresse qui contient ses mouvements.

D. Convient-il de faire prendre aux enfants, dans le bas âge, surtout à ceux qui viennent de naître, *du vin plus ou moins pur*

(1) Voyez quels sont les effets des lits durs et des lits mous sur la santé, *page* 227.

et autres liqueurs échauffantes, dans le but de leur donner des forces?

R. Non, car toutes ces boissons fortes étant beaucoup trop violentes pour eux, les irritent et leur occasionnent un grand échauffement, des coliques et même des convulsions. Lorsqu'on fait boire fréquemment du vin, surtout si il est pur, à ces êtres délicats, ils ne tardent pas à dépérir, et tous les moyens qu'emploie la médecine deviennent impuissants contre l'irritation profonde qu'ils ont contracté dans les entrailles.

D. N'est-il pas contraire à la santé des jeunes enfants de leur donner souvent des vomitifs, des purgatifs et autres médicaments actifs?

R. Tout ce qui agace les nerfs et trouble violemment les fonctions du corps, doit être soigneusement évité chez les enfants en bas âge; il ne faut donc jamais leur donner de remèdes actifs, sans qu'un médecin ait jugé que leur emploi est indispensable. On ne doit jamais oublier, qu'à l'exception de celles qui proviennent de l'action du froid, de la dentition ou des épidémies, presque toutes les indispositions des jeunes enfants ont leur cause dans les mauvaises qualités du lait de la nourrice. Ce liquide s'échauffe et devient irritant, soit parce que la nourrice s'est fatiguée en se

livrant à des travaux inaccoutumés, soit parce qu'elle éprouve du chagrin, de l'ennui, soit parce qu'elle se laisse dominer par une passion violente, soit, enfin, parce qu'elle a pris une boisson ou des aliments acides, âcres ou excitants. C'est donc dans le régime physique et moral de la nourrice qu'on doit presque toujours chercher le remède qui doit guérir l'enfant des indispositions accidentelles qu'il éprouve.

D. Quelle est la *meilleure nourriture* de l'enfant pendant les premiers mois?

R. Jusqu'à l'âge de trois ou quatre mois, le lait de la mère doit suffire à la nourriture des jeunes enfants, car il en est peu d'assez forts pour bien digérer, avant cette époque, des aliments plus lourds; cependant, dans les campagnes surtout, beaucoup de mères se hâtent de donner aux nouveaux nés de la bouillie ou de la semoule au lait, afin, disent les bonnes femmes, de leur *lier le ventre*. Cette nourriture, trop forte pour tous les enfants qui ne sont pas très robustes, ne tarde pas à les échauffer et à leur donner des indigestions; et si, malgré ces accidents, on en continue l'usage, elle finit par produire une vive inflammation dans les entrailles accompagnée de coliques et de dévoiement.

D. Lorsque les enfants peuvent prendre

des aliments plus forts que le lait de la nourrice, quels sont ceux qui leur conviennent ?

R. Nous avons déjà indiqué les aliments qui conviennent aux enfants dans le bas âge, lorsqu'ils peuvent en prendre (1). Une fois que l'enfant est sevré, il a besoin d'une nourriture plus abondante que pendant l'allaitement ; il faut lui en donner quatre à cinq fois par jour, mais jamais pendant la nuit. Cette nourriture doit également être plus forte que dans les premiers mois (2).

D. Que doit faire la mère qui n'a *pas assez de lait* pour nourrir son enfant ?

R. Après avoir donné le sein à l'enfant, elle doit l'habituer à boire un peu de lait de vache ou de chèvre, coupé, pendant le premier mois, des deux tiers ; dans le second mois, de moitié ; dans le troisième et le quatrième mois, d'un quart de bouillon de pain, d'eau de riz ou de gruaux. Si l'enfant offre des signes d'échauffement, on coupe le lait de préférence avec de l'infusion d'orge, de chiendent ou de racine de guimauve, etc.

D. Convient-il à la santé des jeunes en-

(1) Voyez l'article bouillies, *page* 39.

(2) Voyez ce que nous avons dit de la nature et de la qualité des aliments que doivent prendre les enfants, *pages* 14 *et* 15.

fants de *les laisser teter sans règle* à toutes les heures de la journée?

R. Dans les premiers jours de la naissance, on ne peut régler les repas de l'enfant; on doit alors lui donner souvent à teter, mais peu à la fois. Lorsqu'il est plus fort, il faut l'habituer peu à peu à teter à des heures fixes, c'est-à-dire ordinairement quatre fois pendant le jour, avant chaque repas de la nourrice, et deux fois pendant la nuit. Rien n'est plus nuisible à la nourrice et à l'enfant, que de laisser ce dernier continuellement suspendu au sein; cette mauvaise habitude épuise la nourrice, échauffe l'enfant et empêche le lait d'être nourrissant et de bonne qualité, car il n'a pas le temps de se bien former.

D. Quels sont les aliments que l'on doit toujours *interdire* aux enfants qui tettent?

R. Ce sont principalement 1° les fruits verts et acides; 2° les aliments salés et épicés; 3° les confitures et sucreries; 4° les pâtisseries et tous les aliments lourds et échauffants; 5° le vin pur et les liqueurs fortes, etc., en un mot, toutes les boissons et tous les aliments qui ne conviennent pas aux nourrices (1).

(1) Voyez les aliments qui ne conviennent pas aux nourrices, *page* 307.

D. Quelle doit être la nourriture des enfants, *pendant la dentition*, lorsqu'ils tettent encore?

R. Lorsque les enfants font leurs gencives et leurs dents, ils ont souvent la fièvre, des coliques, du dévoiement et même des convulsions; c'est alors, surtout, que la nourrice doit s'observer dans son régime (1), car son lait est, dans cette circonstance, le seul aliment qui convienne à l'enfant. Il importe donc que ce liquide ne soit pas irritant; mais doux et calmant: aussi, lors même que la nourrice n'est point échauffée, il est bon qu'elle prenne alors un peu de boisson rafraîchissante et adoucissante, comme de la tisane d'orge, de chiendent, de guimauve, ou bien de l'eau de gruaux, de riz, du petit lait, etc.

D. Si l'enfant *est sevré* lorsqu'il fait ses dents, quelle doit être sa nourriture?

R, Dans ce cas, sa nourriture doit se composer uniquement 1° de bouillon de veau, de poulet ou de grenouille, dans lequel on fait cuire quelques grains de riz, de semoule ou de vermicelle; 2° de panades claires au beurre, sans lait ni crême, etc.; 3° de riz, de gruaux d'orge ou d'avoine, cuits l'un et

(1) Voyez quel est ce régime, *page* 306.

l'autre au beurre et jamais au lait; 4° de chaudeaux, etc.

D. Quels sont les *autres soins* que réclament les enfants tourmentés par la dentition?

R. Il est nécessaire alors 1° de leur donner, pour étancher leur soif, une boisson douce et calmante, comme eau de gruaux ou de riz, bouillon de pain très clair, décoction d'orge ou de chiendent, infusion de fleurs de mauves et de violette, à laquelle on ajoute un peu de coquelicot ou de tête de pavot, lorsqu'il y a de fortes coliques ou une grande agitation; si, enfin, les enfants ne veulent d'aucune de ces boissons, on leur donne simplement de l'eau sucrée tiède avec un peu de sirop de violette, etc; 2° de leur administrer, chaque jour, deux ou trois lavements de son, de graine de lin ou de feuilles de mauves; et dans le cas où il existe de violentes coliques, on fait bouillir dans l'eau de ces lavements de la tête de pavot ou du coquelicot; 4° de leur maintenir sur le ventre, pendant tout le temps qu'ils sont couchés, un léger cataplasme de son, ou de farine de lin, ou un morceau de flanelle trempé dans de l'eau de mauves.

D. Quelle est la *manière d'exercer* les jeunes enfants, et quels inconvénients doit-on éviter dans cet exercice?

R. L'exercice que l'on donne aux jeunes enfants consiste à les promener sur le bras; mais dans cet exercice il faut avoir soin 1° de les changer souvent de bras, afin qu'ils ne contractent pas l'habitude de se pencher d'un côté plutôt que de l'autre, habitude qui peut faire naître une difformité dans les vertèbres et dans le côté qui est ordinairement penché; 2° de ne pas leur faire reposer une seule fesse sur le bras, car la cuisse et la jambe du côté opposé étant alors abandonnés, prennent une mauvaise tournure, et le pied se porte en dedans; 3° de ne pas trop rapprocher de la poitrine le bras qui porte l'enfant, car si ce bras n'est pas assez écarté, le genou qui n'appuie pas sur lui et qui touche la poitrine de la nourrice, se trouve ainsi comprimé et peut se déformer; la cuisse de ce côté descendant aussi davantage, peut également contracter l'habitude d'une position vicieuse.

D. Quelle est la meilleure manière de porter les enfants?

R. La manière de porter les enfants la plus avantageuse, est de les tenir sur le bras, le dos appuyé sur la poitrine de la nourrice; trouvant ainsi un point d'appui en arrière, ils ne se courbent point en avant, en sorte que leur corps et tous leurs membres n'éprouvent, dans cette position, aucune gêne.

D. N'est-il pas *dangereux de faire marcher* les enfants trop jeunes?

R. Lorsqu'on fait marcher les enfants avant que leurs membres aient la force de soutenir le poids de leur corps, les os des cuisses et des jambes se courbent et rendent ainsi ces parties difformes; ce n'est guère que vers le neuvième ou dixième mois qu'il faut essayer de faire marcher les enfants.

D. Quelle est la *meilleure manière de les soutenir* lorsqu'on leur apprend à marcher?

R. C'est de les tenir par la main, et, ce qui vaut mieux encore, est de les laisser se rouler par terre; car cet exercice a pour effet non-seulement de les fortifier, mais encore de leur apprendre à se servir de leurs membres: les forces et l'adresse qu'ils acquièrent de cette manière, font qu'ils marchent ordinairement seuls, sans soutien, lorsqu'ils atteignent leur huitième ou dixième mois.

D. Quels sont les inconvénients *de soutenir* les enfants *avec des lisières?*

R. Cette manière de soutenir les enfants qui commencent à marcher, a pour inconvénients 1° de faire pencher le corps en avant et de le rendre voûté; 2° de gêner la respiration; 3° d'aplatir la poitrine et de la faire rentrer en dedans; on ne doit donc jamais la mettre en usage.

Nous terminerons ici ce petit Traité, dans lequel, après avoir signalé le plus grand nombre des choses qui, dans les circonstances ordinaires, peuvent influencer la santé en bien ou en mal, nous avons indiqué les principaux moyens d'éviter l'action de celles qui sont nuisibles. Comme les personnes qui n'ont pas l'habitude de l'étude, ou qui n'ont pas beaucoup de temps à lui consacrer, évitent les gros livres, nous avons tâché de nous renfermer dans le cadre le plus étroit que possible; cependant ce livre, quoique petit, est encore plus volumineux que nous l'aurions désiré, mais l'abondance des matières qui concernent la santé est telle, qu'il eût été impossible d'être moins étendu sans être incomplet.

FIN.

DICTIONNAIRE

DES MATIÈRES ET DES TERMES DE SCIENCE

CONTENUS DANS CE LIVRE.

A.

Abricot, fruit, *page* 114.
Acétate d'ammoniaque, sel liquide, employé contre l'ivresse, *page* 23.
Acide, se dit des aliments, des boissons et autres liquides, qui ont une saveur aigre, piquante.
Acidité, eau acide, qui se développe souvent dans l'estomac lorsque cet organe est irrité.
Acre, c'est-à-dire qui pique, qui mord.
Acreté, qualité d'être âcre.
Affection, maladie, souffrance ; ce mot signifie aussi passion ou mouvement de l'ame.
Aigu, aiguë ; on appelle ainsi les maladies qui se déclarent subitement et se terminent promptement, soit par la guérison, soit par la mort.
Aigreurs, maladie de l'estomac, dans laquelle il se développe une eau claire et très aigre, très acide, qui fait éprouver dans le gosier et dans la bouche un vif sentiment de chaleur.
Ail, légume, servant d'assaisonnement, *pages* 70 *et* 103.
Air naturel, page 170 ; — froid et sec, *page* 171 ; froid et humide, *page* 173 ; — chaud et sec, *page* 180 ; — chaud et humide, *page* 181 ; — vif, *page* 188 ; — épais, *page* 191.

partie du corps, de mouvement, et quelquefois aussi de sentiment.

Apre, qui est rude au goût, qui produit un resserrement désagréable sur la langue et le palais.

Âpreté, qualité d'être âpre.

Aqueux, *aqueuse*, qui contient beaucoup d'eau, ou qui est de la nature de l'eau.

Armurier, exposé aux maladies des professions sédentaires, *voyez page* 255, et, de plus, aux varices, *voyez page* 260.

Aromatique, se dit des plantes qui exhalent une odeur forte et agréable.

Arôme, principe des plantes qui produit leur odeur.

Artichaut, légume, *page* 68.

Asperge, légume, *page* 67.

Assaisonnements, substances d'une odeur et d'une saveur plus ou moins fortes, que l'on met dans les aliments pour les rendre plus agréables au goût, *page* 102 *et suivantes*.

Asthme, maladie dans laquelle on éprouve une grande difficulté de respirer, qui passe et revient à des intervalles plus ou moins longs.

Asthmatique, qui est atteint d'asthme.

Astringence, resserrement produit sur les organes vivants par les astringents.

Astringent, *astringente*, c'est-à-dire qui resserre.

Attention, faculté par laquelle l'esprit s'applique à quelque chose.

Avarice, ses effets, *page* 278.

Avocat, danger de cette profession, *page* 257.

Avortement, accouchement avant terme; — ses suites, *page* 293.

B.

C.

H.

I.

Imagination, faculté d'imaginer, d'inventer ou de se figurer les objets.

Impression, effet que nous font éprouver les objets qui agissent sur nous.

Imprimeurs, -- maladies auxquelles ils sont sujets. (*Voyez* professions sédentaires, *pages* 255 *et* 260).

Incontinence d'urine, maladie dans laquelle on ne peut plus retenir ses urines.

Incurable, c'est-à-dire qui ne peut être guéri; maladie incurable.

Indigeste, qui est difficile à digérer.

Indigestion, trouble de la digestion; -- moyens de la combattre, *page* 21.

Infect, infecte, se dit des choses qui sentent mauvais, qui ont une odeur désagréable.

Inflammation, maladie où le sang gonfle la partie souffrante, la rend rouge, chaude, et y fait éprouver une douleur plus ou moins vive.

Inflammatoire, c'est-à-dire qui produit l'inflamtion; -- maladies inflammatoires, celles causées par une vive inflammation.

Influence, cause capable de produire un effet.

Immobile, c'est-à-dire sans mouvement, qui ne remue pas.

Insalubre, se dit des choses contraires à la santé.

Insalubrité, qualité d'être nuisible à la santé.

Insensibilité, défaut de sensibilité, ou de la faculté de sentir.

Insoluble, se dit des corps qui ne se dissolvent pas, qui ne se fondent pas.

L.

M.

N.

O.

Perdrix, -- viande blanche, *page* 43; -- rôtie, *page* 50.

Persil, légume, *pages* 70 *et* 103.

Peste, maladie épidémique très grave, mais qui ne règne pas en France.

Pestilentiel, qui tient de la peste, c'est-à-dire très dangereux.

Petits pâtés, page 101.

Petites raves, page 72.

Petites saucisses, page 60.

Petits pois; voyez *pois verts*, page 76.

Petite vérole, maladie contagieuse de la peau, et que l'on prévient en se faisant vacciner.

Phthisie, maladie mortelle de la poitrine, celle qu'on a quand on est poitrinaire.

Physique (le); on entend par ce mot, en médecine, l'ensemble des forces qui président à la vie matérielle du corps, ou bien encore le corps lui-même; opposé au terme *moral*, qui désigne l'ensemble des facultés de l'intelligence et des penchants. -- Physique, adjectif, qui a rapport au physique.

Pieds -- de veau et de mouton, *page* 59; -- de cochon, *page* 61.

Pipe, -- ses inconvénients, *page* 216.

Piquette, boisson fermentée, *page* 151.

Pistache, fruit, *page* 121.

Pleurésie, maladie aiguë de la poitrine.

Plomb, gaz et émanations dangereuses qui se dégagent des fosses d'aisances, *page* 204.

Plombier, ouvrier qui travaille le plomb (métal).

Pneumonie, inflammation des poumons.

Poireau, légume, *page* 73.

U.

Urinaire, qui a rapport à l'urine ; — voies urinaires, parties par lesquelles passe l'urine.

Ulcère, plaie ancienne, qui se guérit difficilement, et que souvent même il est dangereux de guérir.

V.

Valétudinaire, se dit des personnes qui ont une santé délicate, qui sont souvent et facilement malades.

Varices, maladie des veines, qui consiste dans leur gonflement extraordinaire par le sang, et qui se manifeste surtout aux jambes.

Veau, chair du veau ; -- bouilli ou cuit dans l'eau, *page* 47 ; -- en gelée, *page* 48 ; — rôti, *page* 50 ; -- cuit dans son jus, *page* 51.

Végétal, végétale ; ce mot se dit des aliments et de toutes les substances qui proviennent des végétaux, c'est-à-dire des plantes.

Végétaux, c'est-à-dire plantes de toutes les espèces, tels que arbres, herbes, légumes, etc.

Veille, privation de sommeil pendant la nuit ; -- ses mauvais effets sur la santé, *page* 268.

Vendange, raisins égrappés ou écrasés, *p.* 117.

Vénéneux, vénéneuse, se dit des subsances qui sont un poison ou qui contiennent du poison.

Venteux, venteuse, se dit des aliments et des boissons qui donnent des vents.

Vents, air ou gaz, quelquefois infects, que l'on rend par la bouche ou par le bas.

Verjus, raisin vert, *page* 106.

trine et le ventre : tels sont le cerveau, les poumons, le cœur, le foie, les intestins, etc.

Visqueux, visqueuse, se dit des substances gluantes, qui colent comme la glu ou la poix.

Vol-au-vent, pâtisserie, *page* 101.

Voies urinaires ; on appelle ainsi les parties par lesquelles passe l'urine pour être évacuée.

Volonté, mouvement de l'ame qui est la cause de nos actions raisonnées.

Vomitif, remède qui fait vomir.

FIN DU DICTIONNAIRE.

DOLE, DE L'IMPRIMEBIE DE PILLOT.

ERRATA.

Page	20	*ligne*	7,	gàtées, *lisez* gàtés.
—	32	—	21,	acdiités, *lisez* acidités.
—	37	—	38,	partout où vous verrez semouille, *lisez* semoule.
—	91	—	10,	Ecrivisse, *lisez*, Ecrevisse.
—	117	—	13,	à se charger, *lisez* se charger.
—	121	—	27,	qui les rend irritantes, *lisez* irritants.
—	129	—	1,	Chapitre IV, *lisez* Chapitre III.
—	130	—	10,	gropriétés, *lisez* propriétés.
—	141	—	26,	3° à celles, *lisez* celles.
—	171	—	12,	à la fin du printemps, *lisez* au commencement du.
—	174	—	11,	de diverses nature, *lisez* de diverse.
—	177	—	23,	rhumatisques, *lisez* rhumatismes.
—	196	—	23,	*ajoutez :* 6° Les fruits que l'on fait fermenter, comme la vendange, par exemple, dégagent une grande quantité du gaz qui détruit la vie (acide carbonique); il est donc très dangereux de laisser fermés les lieux où l'on fait cuver, et d'y séjourner longtemps.
—	275	—	13,	promps, *lisez* prompts.
—	273	—	8,	tàchons, *lisez* nous tàchons.

Se vend, à Dole, chez l'Auteur,

ET CHEZ LES PRINCIPAUX LIBRAIRES DU DÉPARTEMENT.

Prix : 1 fr. 25 cent.

